***Здоровому – все здорово!***

Автор-составитель: Каюмова Д.Ф., учитель начальных классов Набережночелнинской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы №69 .

**Цель:** расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и правильном питании.

**Задачи:** - учить распознавать полезные и вредные продукты;

- воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни;

- корригировать и развивать монологическую речь.

***Ход мероприятия.***

**1 ученик:** Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть зима стучит в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

**2 ученик:** Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

**3 ученик:** А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.|

Оно нас избавит от болей и бед.

**Ведущий:** Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание и преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете? (ответы детей)

- Правильно, ребята: быть здоровым- значит быть крепким, выносливым, здоровым, стройным, ловким и т.д.

***Сценка*** (вбегают волк и заяц)

**Вед:** - Вы кто такие?

**Волк и заяц**: Мы великие спортсмены,

Мы спортсмены просто класс!

Упражнения с гантелями мы делаем не раз.

( заяц сгибается от боли)

**Вед:** - Что случилось?

**Заяц:**Ой-ой, болит живот.

**Вед:** - Ребята, а от чего может заболеть живот? (ответы детей)

Скажите пожалуйста, а что едите вы, чтобы стать здоровыми и крепкими?

**Заяц:** Я ем много вкусных продуктов: Кириешки, чипсы, конфеты, пью газировку.

Ученик: Нет, это есть нельзя. Мы проводили беседы – все ли продукты полезные и выяснили, что нельзя есть кириешки, чипсы, пить газированную воду, так как все эти продукты, содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм. Надо есть больше овощей и фруктов, там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными.

**Вед:** - Да, вы правы, вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок, конфеты разрушают зубы.

- Ребята, давайте проведем эксперимент. Я встряхну бутылку. Что произошло с водой? (ответы детей)

- Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто. Желудок может заболеть. А еще добавляют подсластители, поэтому газированная вода не утоляет жажду т.к. во рту у нас остается сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок.

- Волк и заяц. Оставайтесь с нами и поучитесь распознавать вредные и полезные продукты.

***Игра: «Магазин»***( Дети по карточкам должны выбрать только полезные продукты)

**Вед:** Чтобы, быть здоровым, умным и красивым,

Нужно кушать много разных витаминов.

***Сценка «Витаминки»***

- Каша – это хорошо, а с витамином лучше.

Как поесть и что поесть вас сейчас поучим.

- Витамины АВС – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

- Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу

Чтоб вы вырасти могли, видеть все могли бы.

- Черная смородина, и шиповник, и лимон

Как полезен нам всем он!

- Витамины группы В мы советуем тебе

Они в гречневой крупе, черном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

**Витаминки**: Будьте здоровы!

**Вед:** - Что по вашему мнению, служит лучшим блюдом на завтрак? (ответы детей)

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.

- Названия каких каш вы знаете? Какая ваша самая любимая каша? (ответы детей)

**Песня «Манная каша»**

***Физминутка:*** - А сейчас мы проверим , как вы усвоили правила правильного питания.

Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет

Вы потопайте: нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

( Нет, нет, нет, нет!)

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идёте спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

Запомните совет полезный,

Нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что - нет.

***Работа с пословицами и поговорками.***

А теперь посмотрим, как вы знаете пословицы и поговорки. Я начинаю, а вы продолжайте.

1. Если про кашу не забудешь – здоровым будешь.
2. Хлеб ногами топтать – народу голодать.
3. Все приедается, а хлеб нет.

Как вы понимаете эти пословицы?

***Сценка «Микробы».*** (под музыку Бременских музыкантов)

Мы микробы, бяки, буки, загрязним вас без труда.

Дай мне , мальчик, свои руки, поселюсь там навсегда.

Ой, да – да. Ой, да – да, поселюсь там навсегдаОй, да – да. Ой, да – да, о - па!

Заберёмся на одежду, чашку, ложку и везде.

Поболеем вместе, мальчик, мы объявим бой воде.

Ой, да – да. Ой, да – да, не нужна тебе вода

Ой, да – да. Ой, да – да, о - па!

**Микробы:**Мы такие, мы такие – вредные и грязные,

Мы микробы не простые, очень мы опасные .

**Вед:** Я вот вас сейчас водою и душистым мылом.

**Микробы:** Ой, быстрее убегаем, тают наши силы.

**Вед:** «От простой воды и мыла к микробов тает сила»

Давайте повторим его вместе - «От простой воды и мыла к микробов тает сила»

- Ребята. Так почему надо умываться, дружить с водой и мылом?

(ответы детей)

***Правила питания***

**Вед:** Какие еще правила гигиены питания вы знаете? (ответы детей)

Обобщаем:

* Мыть руки перед едой;
* Мыть овощи и фрукты перед едой кипяченой водой;
* Есть не большими кусочками, не торопясь;
* Не разговаривать во время еды;

**.**  Не питаться в сухомятку;

* Есть нужно в одно и то же время;
* Следует принимать пищу 5 раз в сутки.

***Итог:***

**-** О чем же нужно помнить, чтобы быть здоровыми?

- Правильно, ребята, чтобы быть здоровым нужно есть только полезные продукты и соблюдать правила гигиены питания.