**Методическая разработка.**

**Тема: « *Я здоровьем дорожу, сам себе я помогу! »***

**Цели:** расширение знаний школьников о путях сохранения своего здоровья;

пропаганда здорового питания;

пропаганда здорового образа жизни.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорятэто

хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Как нам сохранить здоровье, как помочь своему организму?

Давайте вспомним пословицы о здоровье. В лучших пословицах-

простых, но богатых по мысли – из поколения в поколение

передаются заветные правила жизни.

***Пословицы о здоровье.***

Здоровье за деньги не купишь.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Здоровью цены нет.

Где здоровье, там красота.

Ешь, да не жирей – будешь здоровей.

Чистота залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

В здоровом теле здоровый дух.

Кто не курит, кто не пьёт, тот здоровье бережет.

Болен – лечись, а здоров берегись.

Движение – это жизнь.

Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья!

***Режим дня.***

**Воспитатель:** Большое значение в сохранении здоровья имеет режим.

**Ученик:** Читает стихи.

*Организм наш очень сложный,*

*Надо быть с ним осторожным.*

*Если с детства ты ленив,*

*Много ешь, весь день сонлив,*

*Редко делаешь зарядку,*

*Организм твой не в порядке.*

**Конкурс “Разговор о режиме”.**

Ученики обсуждают и рассказывают о своём режиме дня.

***Физминутка.***

Проводит ученик.

*Поднимает руки класс – это раз,*

*Повернулась голова – это два.*

*Развернули руки шире, повернулись – три, четыре.*

*Крепко их к плечам прижать – это пять.*

*Всем ребятам тихо сесть – это шесть.*

***Правильное питание.***

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться.

полезные продукты повышают иммунитет.

*Сейчас мы будем отгадывать с вами загадки и узнаем, какие полезные*

*продукты спрятаны в нашем чёрном ящичке.*

**Полезные загадки.**

Ученица задаёт загадки и достаёт правильный ответ из чёрного ящичка.

*Огородная краля*

*Скрылась в подвале,*

*Ярко жёлтая на цвет,*

*А коса как букет. ( Морковь)*

*Золотистый и полезный,*

*Витаминный, хоть и резкий,*

*Горький вкус имеет он.*

*Обжигает – не лимон. ( Лук )*

*Он кусает, только вот,*

*Есть зубок, но где же рот?*

*Белый носит сюртучок.*

*Что же это? (Чесночок)*

*Зелёная толстуха,*

*Надела уйму юбок.*

*Стоит как балерина,*

*Из листьев пелерина. (Капуста)*

*От него – здоровье, сила.*

*И румянец щёк всегда.*

*Белое, а не белила,*

*Жидкое, а не вода. (Молоко)*

*Мы нагнемся до земли,*

*Чтоб наполнить кузовки,*

*Стебельки раздвигаем –*

*Огоньки собираем. (Ягоды)*

*.*

**Конкурс “Назови одним словом”.**

Ученикам раздаются листочки с заданием, на котором изображены

фрукты, ягоды и овощи.

**Конкурс “ Поход в магазин”.**

**Воспитатель:** *А сейчас мы отправимся в магазин и купим полезные*

*продукты. На доске вывешены этикетки продуктов, ребятам предлагается*

*выбрать правильные ответы.*

***Здоровый образ жизни.***

**Ученик:** читает стихи.

*Чтоб не киснуть, не болеть -*

*Жить, играть, плясать и петь.*

*Кувыркаться, обливаться*

*И под солнцем загорать.*

*Всю неделю маме с папой,*

*По хозяйству помогать!*

Отказ от вредных привычек “*Тебе жить*”.

На доске вывешен плакат запрещающий: курить, употреблять алкоголь,

наркотики.

Рассказы детей о здоровом образе жизни по своим рисункам.

***Положительные эмоции.*** *Хорошее настроение.*

*Дыхательная гимнастика (надуваем шарики).*

*Улыбнулись друг другу.*

***Подведение итогов, награждение победителей.***