**«Наше здоровье в наших руках».**

**Цель**: прививать учащимся интерес к здоровому образу жизни;

 познакомить учащихся с правилами гигиены, основной группой витаминов и их значением.

 в доступной форме показать вред микробов, лени,

 объяснить значение физкультуры и других полезных

 привычек.

 **Ход мероприятия.**

**Учитель*:*** Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово при встрече. Они желают друг другу здоровья. Вот и я говорю вам: здравствуйте, ребята и уважаемые гости!

 ***Учитель***: А вы знаете, что дороже всего на свете?

 ***Учитель***: Конечно. Главная ценность для каждого человека – его собственное здоровье. Еще в Древней Руси говорили: здоровье дороже богатства, дал бы Бог здоровья, и счастье найдешь.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

А как вы считаете, мы должны с вами заботиться о нашем здоровье?

Вот сегодня мы с вами в этом попробуем разобраться.

На столах у вас лежат карточки, я предлагаю вам подчеркнуть то, что, по вашему мнению, относится к понятию здоровье?

Хорошо, молодцы, мы с вами назвали основные факторы здоровья.

**Слайд №1**

Тема нашего занятия «Наше здоровье- в наших руках»

**Слайд №2**

Все вы разные: бойкие и тихие, прилежные и озорные, но всех вас сегодня объединяет то, что вы хотите помочь своему здоровью. А для этого мы отправимся в небольшое путешествие на планету Здоровячков.

***Баба – яга***: Стойте! Стойте! Куда же вы все собрались?

 Вы моих друзей не дождались!

 Речь, идет о какой – то планете?

 Здоровячков? Да нету, такой на свете!

 А коль есть – все равно не пущу!

 В одиночестве я загрущу…

 Проведем - лучше досуг

 Мы с одной из моих подруг.

(*Неторопливо входит Тетушка Лень*).

***Тетушка Лень*:** Как магнит моя кровать.

 Неохота мне вставать.

 Кто бы день ото дня.

 Все бы делал за меня?..

 Угадали кто я? Я тетушка Лень. А у меня еще есть сестра – Тетушка Грязнуля. А живет она в королевстве Микробов.

 (*Выбегает Тетушка Грязнуля*.)

 ***Тетушка Грязнуля***: Вы меня звали? Я всегда и везде пригожусь. Я рада облегчить вашу жизнь. Вы знаете, что не нужно мучиться понапрасну – умываться, чистить зубы, убираться в своей комнате? И расчесывать волосы тоже не нужно – это так больно!

Никогда не мойте руки, Так зачем же тратить силы,

 Шею, уши и лицо. Время попусту терять?

 Это глупое занятье Стричься тоже бесполезно -

 Не приводит ни к чему. Никакого смысла нет:

 Вновь испачкаются руки, К старости сама собою

 Шея, уши и лицо, Облысеет голова.

 ***Тетушка Лень*** (*обнимает Тетушку Грязнулю и обращается к залу*): На что вам далекая планета Здоровье? Мы приглашаем вас в королевство Микробов – тут совсем недалеко.

 ***Петька Микроб***: Я – Петька Микроб. А живу я везде: в воде, на руках, на вещах. Это вы сейчас меня видите, и вам кажется, что я большой. А на самом деле меня без микроскопа не увидишь. Мы микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете мы любим грязь. Чем грязнее, тем нам приятнее и тем больше нас становится. Вы ведь, я надеюсь, не моете руки и не забываете пить сырую воду? И, конечно же, не моете фрукты перед тем, как съесть? Тогда я с удовольствием поселюсь у вас в желудке. Мне там будет очень хорошо.

***Учитель***: Не слушайте их, ребята! Если последуете их советам, вам будет очень плохо.

(*Баба – яга достает яблоко, откусывает*.)

 ***Баба – яга***: Вот я никогда ничего не мою! (*Жует яблоко. Спустя немного времени хватается за живот, начинает кричать.*) Ай – ай – ай! Ай, болит, болит мой живо – о – от!

(*Входит Айболит*.)

 ***Айболит***: Кто – то меня звал? Это ты меня звала, бабушка?

***Баба – яга***: Помоги мне, доктор! Я съела немытое яблоко немытыми руками, и у меня теперь живот болит…

 ***Айболит***. Это будет тебе, Баба – яга, наука. Вот чтобы твой живот не болел ты должна соблюдать правила личной гигиены.

***Баба – яга***: Чаво, чаво. Какая еще гиена? Ты тетушка Грязнуля про такое слыхала?

***Айболит***. Не гиена. А гигиена. Ты Баба – яга присядь и послушай, а ребята расскажут вам о правилах личной гигиены.

**Учитель:** Ребята а как вы думаете,что помогает нам победить микробов?

**Ученик:** Мыло, вода, чистое полотенце.

 **Учитель:** Да, вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробов.

***Слайд №3***

 **От простой воды и мыла**

 **У микробов тают силы.**

А вы знаете, как надо правильно мыть руки?

*(Учащиеся перечисляют)*

Давайте прочитаем памятку, как правильно мыть руки

***Слайд №4***

**Как надо правильно мыть руки?**

– Сильно намочите рук.

– Пользуйтесь мылом.

– Намыливайте руки с обеих сторон.

– Полощите руки чистой водой.

– Вытирайте руки насухо полотенцем.

**Учитель:** А когда надо мыть руки?

**Ученик:** После уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте, перед едой.

**Учитель:** Ребята, по адресу 3 «Е» класс школы №33 пришло письмо и посылка. Как вы думаете, что сначала нужно вскрыть: письмо или посылку?

**Дети:** Письмо.

**Учитель:** Итак, читаем письмо.

“Дорогие мои дети. Пишу к вам письмецо.
И прошу вас: мойте чаще, ваши руки и лицо.
Все равно, какой водою: кипяченой, ключевою,
Из реки, иль из колодца или просто дождевою.
Нужно мыться непременно утром, вечером и днем,
Перед каждою едою, после сна и перед сном,
Тритесь губкой и мочалкой. Потерпите не беда.
И чернила, и варенье смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу.
Мойтесь чаще, мойтесь чище, я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям, не пойду и в гости к ним.
Сам я моюсь очень чисто” Кто же это?

**Дети:** Мойдодыр!

***Слайд №5***

**Учитель:** Правильно. Вот какое письмо пришло от Мойдодыра. А теперь посмотрим, что в посылке. Тут еще есть записка. “Дорогие ребята! Вместе с письмом я посылаю вам подарки. Кто отгадает загадку, тот получает подарок”.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

**Ученик:** Мыло. *(Получает подарок мыло)*

– Влез в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. Что же это?

**Ученик:** Носовой платок. *(Получает подарок носовой платок).*

**Учитель:** Носовой платок должен быть у каждого. Пользуйтесь им всегда, следите, чтобы он был всегда чистым. Кашлять и чихать нужно в платок, особенно, когда ты болеешь. Он должен быть индивидуальным.

**Учитель**. Я как белый червячок

Выползу на щетку.

И почищу я зубок

Каждому ребенку.

**Ученик:** Зубная паста. *(Получает подарок зубную пасту)*

**Учитель:** Зубная паста чистит на зубах остатки пищи и освежает дыхание.

 А когда надо чистить зубы?

Чистить зубы надо ежедневно, утром и вечером, да еще полоскать рот после каждой еды.

 Слушаем дальше.

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам

– Что это?

**Ученик:** Зубная щетка *(Получает подарок зубную щетку).*

*Слайд 8.*

**Учитель:**А как вы думаете можно ли всей семьёй пользоваться одной щеткой?

Зубная щетка должна быть у каждого своя. Ее надо менять раз в 3–4 месяца.

Целых 25 зубов для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. Что это?

**Ученик:** Расческа. *(Получает подарок расческу).*

**Учитель:** Расческа должна быть индивидуальная. При пользовании чужой расческой можно заболеть.

Вроде ёжика на вид,

Не попросит пищи

По одежде пробежит –

Она станет чище.

 (Одёжная щётка)

– Что это?

**Ученик:** Одежная щетка. *(Получает подарок одежную щетку)*

**Учитель:** Каждый день надо чистить обувь и следить за чистотой своей одежды.

**Учитель:** Вот и получили подарки от Мойдодыра.

**Учитель:** Я думаю, что все вы соблюдали и будете соблюдать правила личной гигиены, чтобы сохранять своё здоровье.

**Петька Микроб:** Ой, Ой, подождите, подождите, у меня больше нет сил, здесь находиться. Вы столько знаете, пойду, поищу других ребят - грязнуль, у которых я могу замечательно жить.

 **Учитель**: А еще, ребята, подумайте, что же нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным?

**Ученик:** Заниматься физкультурой, спортом.

**Учитель**: Очень хорошо, поиграть с мячом, обручем, скакалкой…Летом полезно кататься на велосипеде, зимой – на лыжах и коньках. Но прежде всего утро надо начинать с зарядки.

Ребята поднимите руки кто из вас делает по утрам зарядку.

Помните: у ленивых мышцы слабые, а все тело – рыхлое. У тех, кто мало двигается, плохо работают сердце, легкие, и даже пища плохо переваривается. Да и болеют они чаще других.

***Баба - яга:*** Ой, ребятушки, покажите мне старой зарядку. (Приглашает своих подруг сделать зарядку)

**Физминутка**

 ***Баба – яга***: С сегодняшнего дня буду делать зарядку каждое утро!

**Учитель:** Для нормального роста и развития тела, успешной учёбы и занятий спортом необходимо полноценное питание. Это значит, что пища должна быть разнообразной.

**Учитель:** Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

**Слайд №6**

Одни дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло).

**Слайд №7**

Другие помогают строить организм и делать его более сильными (творог, яйца, орехи, мясо, рыба).

**Слайд №8**

А третьи – фрукты и овощи – содержат много необходимых веществ - углеводов (сахаров) витаминов и минеральных солей, которые помогают организму, расти и развиваться.

Очень важно есть больше пищи, которая богата витаминами и минеральными веществами.

Послушайте сообщение о витаминах, которые приготовили нам ребята.

**Слайд №9**

 Витамин А – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

 **Слайд №10**

 Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

 **Слайд №11**

 Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный- надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить.

**Слайд №12**

 Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ученики:

Никогда не унываю

 И улыбка на лице,

 Потому что принимаю

Витамины. А, В, С,

Учитель: Ягоды, фрукты и овощи – это кладовая витаминов и других полезных веществ. Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

**Учитель:** А как вы думаете, все продукты полезны для здоровья.

Красноухова Екатерина: Нет не все. Я с родителями провела исследование цель моего исследования показать вредность фастфуда для здоровья человека.

**Учитель:** Ребята я вам предлагаю поиграть в такую игру.

Если продукт полезный для здоровья – вы хлопаете, если не очень сидите и топаете.

Рыба – (хлопают)

 Чипсы – топают

 Кефир – хлопают

 Пепси – топают

 Геркулес – хлопают

 Фанта – топают

 Молоко – хлопают

 Сухарики – топают

 Морковь – хлопают

 Лук – хлопают

 «Сникерс» – топают

**Учитель:** Молодцы вы правильно определи, какие продукты полезнее для нашего организма

 ***Баба – яга***: Я поняла, мне нужно срочно начать заниматься своим здоровьем. Но вот, к сожалению, стать такой стройной, какой я была когда – то, мне все равно не удастся…

***Тетушка Лень:*** Да, ты права. Многое мы теряем в молодости безвозвратно – и все из – за лени. Вот хотя бы осанка. Чтобы наш позвоночник не искривился на всю жизнь, надо с детства следить за своей осанкой.

 ***Баба – яга***: Ну что ж. Тут мне остается только пожелать ребятам вести себя разумнее, чем я когда – то в далекой молодости. И не сидеть перед телевизором подолгу, а чаще выбегать на улицу - поиграть с друзьями, попрыгать и повеселиться.

 А мы обещаем дружить отныне с Физкультурой, и с Гигиеной, и с господами Витаминами.

 ***Айболит:*** Да здравствует правильное питание!

 А витаминам - особое внимание.

 ***Тетушка Грязнуля***: Да здравствует гигиена!

 ***Тетушка Лень***: Да здравствует режим!

 И помните: движение – это жизнь!

**Учитель**: Вот и подошло наше небольшое путешествие к концу. Мы сегодня с вами поговорили о здоровье и убедились, что наше здоровье – в наших руках.

**Айболит:** Да, ребята вы молодцы. А на прощание я хочу пожелать и вам и нашим гостям крепкого здоровья, чтобы вы никогда не забывали о том, что своё здоровье нужно беречь и заботиться о нём.

И на память я раздам вам памятки. Как сохранять и укреплять здоровье.

Спасибо, всем за хорошую работу!