**Тема мероприятия:** «Здоровый образ жизни»

**Цель мероприятия:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни; узнать отношение ребенка к вредным привычкам; коррекция мышления и речи.

**Ход мероприятия.**

1. Организационный момент.
2. Знакомство ребят с целями и задачами мероприятия
3. Слово социальному педагогу:

ЗДОРОВЬЕ – совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда, создание крепкой, дружной семьи, рождения и воспитания детей. Справедлива поговорка:

Деньги потерял – ничего не потерял,

Время потерял – многое потерял,

Здоровье потерял – все потерял!!!

**Но всегда ли мы бережно относимся к здоровью, укрепляем его?**

**(спрашивают у ребят, выслушиваются ответы)**

**Факторы, укрепляющие здоровье:**

* Четкий режим дня. Благодаря четкому режиму дня человек не испытывает перегрузки, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.
* Укрепляет здоровье высокая двигательная активность. Современный человек много двигается. Гиподинамия – недостаточная физическая нагрузка. При гиподинамии ослабляется деятельность сердца, накапливается избыточная масса тела, ослабевает мышечная система.
* Постоянное общение с природой, свежий воздух, вода, солнце помогают человеку укрепить здоровье и справиться с болезнями. Свежий воздух содержит достаточное количество кислорода и способствует бодрому, активному настроению, высокой работоспособности.

**Факторы, ослабляющие здоровье:**

**(спрашивают у ребят, выслушиваются ответы)**

* Ослабляет здоровье неупорядочный режим, малая подвижность, несоблюдение правил личной гигиены, нерациональное питание и вредные привычки – курение и алкоголь.

При деятельности человека в трудных условиях, предъявляющих его организму повышенные требования, может развиваться стресс. Так называются состояние напряжения у человека в условиях, требующих перестройки его деятельности на более высокий уровень, необходимый для успешного решения возникших перед ним задач.

IV.Закрепление услышанного.

* Что такое здоровье?
* Какие вы знаете факторы, укрепляющие здоровье?
* Что такое гиподинамия?
* Какие вы знаете факторы, ослабляющие здоровье?
* Какой основной вывод вы можете сделать после данного мероприятия?

VI. Просмотр фильма «Береги здоровье смолоду».

VII. Анализ фильма. Примеры из жизни.

VIII. Подведение итогов мероприятия.