**Воспитатель**:Теперь с хорошим настроением мы сядем на свои места и начнем наше занятие.

Тема нашего сегодняшнего занятия – «Если хочешь быть здоров…» и в конце фразы я поставила многоточие. Внимательно еще раз послушайте интонацию, с которой я произношу эту фразу и скажите, почему я поставила многоточие? (вы хотите ее продолжить, еще что-то сказать).

Да, но только не я хочу сказать, а вместе с вами мы сегодня постараемся составить правила, которые должен выполнять человек, если он хочет быть здоров. Эти правила называются **правилами здорового образа жизни.**

**ГИГИЕНА** – (с греческого) означает **ЗДОРОВЬЕ**. С самого детства сначала мамы, потом воспитатели учили вас утром и вечером умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой. Все это – гигиенические навыки или навыки здоровья. А ПОЧЕМУ МЫ НАЗЫВАЕМ ИХ НАВЫКАМИ? (потому, что нам все время надо напоминать, что делать).

Сейчас вы уже в 3ем классе. Когда я говорю: «Пора собираться на обед. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ? ( мы идем мыть руки). А когда вечером мы готовимся ко сну, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ?( идем умываться, чистить зубы, мыть ноги).

Я уже не напоминаю вам, что нужно делать. А это значит, что ваши гигиенические навыки стали привычкой. НАВЫКИ БЫЛИ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ? Значит и привычки КАКИЕ? ПОЛЕЗНЫЕ.

А КТО ЗНАЕТ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ? (вредно грызть ногти, ручку или карандаш).

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЬСЯ ТАКИМ ПРИВЫЧКАМ?

Значит, если хочешь быть здоров, (открываем 1-е правило и читаем вместе) **ВЫПОЛНЯЙ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И НЕ ПРИВЫКАЙ К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.**

А сейчас я хочу, чтобы вы внимательно посмотрели сценку (ВНИМАТЕЛЬНО) и заметили, какие ошибки допускают наши артисты. (сценка «**Мама с базара домой принесла…)**

(ошибки: мама не вымыла, а обтерла яблоко о фартук, грязными руками яблоко в рот…)

**СТОП-КАДР**. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ГРЯЗНЫЕ ФРУКТЫ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ? ( на них много микробов, мы их не видим, но они попадают в организм, убивают хорошие клетки, организм становится слабым, и мы заболеваем.) Хорошо (артисты садятся)

-2-

ЕСЛИ МЫ БУДЕМ МЫТЬ РУКИ И ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ, НО НЕ БУДЕМ НАВОДИТЬ ПОРЯДОК В КЛАССЕ ИЛИ КОМНАТЕ, ГДЕ ЖИВЕМ, ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, БУДЕМ НОСИТЬ НЕДЕЛЯМИ ГРЯЗНУЮ ОДЕЖДУ, ПОЛЕЗНО ЭТО ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ? (нет. А ПОЧЕМУ?)

Следующее наше правило- если хочешь быть здоров- (читаем) **СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ ВО ВСЕМ.**

Давно было замечено, если человек много двигается, выполняет физическую работу, это помогает ему стать сильным, выносливым.

Посмотрите на экран, чтобы стать такими стройными, ловкими, красивыми, надо по утрам делать зарядку каждый день, А КАКОЙ УРОК ПОМОГАЕТ ВАМ СТАТЬ СИЛЬНЫМИ И ЛОВКИМИ? (физкультура) , нужно не пропускать уроки физкультуры, а если вы еще занимаетесь в спортивной секции (бадминтон, волейбол) это только укрепит ваше здоровье.

Я раздам вам конверты, в которых лежат слова- прилагательные. Вы должны выбрать те, которые подходят к нашим спортсменам. Кто выполнит первым, поднимет руку.

А для гостей мы загадаем загадки. ( посмотрите на экран. Читаем)

**ЗАГАДКИ.**

Зима в подарок нам даёт  
Румяные деньки.  
Скорей на снег,  
Скорей на лёд,  
На лыжи и … (коньки)

Я катаюсь на нем  
До вечерней поры.  
Но ленивый мой конь  
Возит только с горы.  
А на горку всегда  
Сам пешком я хожу  
И коня своего  
За веревку вожу.  
(Санки**)**

 Мои новые дружки  
 И блестящи, и легки,  
 И на льду со мной резвятся,  
 И мороза не боятся.  
    (Коньки).

Ребята готовы, давайте проверим как они выполнили задание.

На доске написаны прилагательные. Выбирем те, которые подходят к нашим спортсменам: 1-ловкий,2-крепкий,3-сутулый,4-худой,5-толстый,6-стройный,7-неуклюжий,8-сильный,9-румяный,10-бледный. (прочитали) У нас получилась характеристика здорового человека. ХОТИТЕ ВЫ БЫТЬ ТАКИМИ? Следующее наше правило – если хочешь быть здоров, **ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ**.(читали)

А теперь **я предлагаю всем немного размяться на физ.минутке**.

МЫ СИДЕЛИ, МЫ УСТАЛИ, А ТЕПЕРЬ ВСЕ ДРУЖНО ВСТАЛИ.

Ножками потопали, ручками похлопали

Ножками потопали, ручками похлопали

Наклонились влево, вправо, влево, вправо

Получается на славу.

Поднимаем плечики раз,два, раз, два

Прыгаем кузнечиком прыг, скок, прыг, скок.

На носок, потом на пятку, на носок, потом на пятку

На носок, еще на пятку, на носок еще на пятку

Все мы сделали зарядку. МОЛОДЦЫ!

**Ученик1**:Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь.

**Воспитатель:**Что значит ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ? Это значит, что для организма, особенно вашего молодого важно не количество пищи, а ее качество (какая это пища). Организму особенно весной не хватает для здоровья витаминов. А многие витамины находятся в различных продуктах. Их нужно знать и употреблять в пищу.

Сейчас ко мне выйдут витаминки и расскажут, чем они полезны и в каких продуктах находятся.

(выходят витамины)

**Ученик2**. Витамины – просто чудо! Сколько радости несут.

Все болезни и простуды перед ними упадут.

**ВИТМИН «А»**

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Витамин «А» -это витамин роста, еще он помогает сохранить наше зрение. **Найти его можно в молоке, моркови, луке.** (плакат с надписью)

**ВИТАМИН «В»**

Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку.

Витамин «В» делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.

**Он есть в черном хлебе и грецких орехах.**

**ВИТАМИН «Д»**

Витамин «Д» - всех полезней, без него нам трудно жить.

Он спасает от болезней, будем с ним всегда дружить.

Витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, сохраняет наши зубы.

**Есть он в яйце, сыре, молоке и рыбе.**

**ВИТАМИН «С»**

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Витамин «С» есть в чесноке, картофеле, во всех ягодах и фруктах.**

**Воспитатель**: Сейчас мы с вами сыграем в игру, а витамины посмотрят, как вы их запомнили. У меня есть **«волшебный пакет»** . Вы наощуп определяете, что лежит в пакете, потом достаете.

Какой витамин находится в этом продукте?

(когда все проиграли)

**Ученик3**: Всю азбуку здоровья нужно крепко знать,

И в жизни эти знания повсюду применять.

**Воспитатель**: Спасибо нашим витаминам.

Вот и наше последнее правило – если хочешь быть здоров – **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.**

Ребята, давайте посмотрим на доску. Что же у нас получилось? Смотрите, ни одной точки больше нет, а вместо них мы написали правила. **Давайте их прочитаем…(читают все).**

Если вы не только запомните , но и будите выполнять эти правила, вы вырастите здоровыми, сильными, ловкими, красивыми и проживете долгую счастливую жизнь.

А как называют людей, которые живут до 90, 100 лет?

**ДОЛГОЖИТЕЛИ.** Вы сегодня молодцы, все хорошо поработали и я желаю вам всем стать долгожителями. Спасибо всем!

Составила и провела воспитатель 3 «а» класса Панова Л.И.

17.11.2011 г.