**Тема: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

**Цель:** формирование понятия «здоровье».

**Задачи:**

дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;

воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Оборудование:** компьютер; презентация; раздаточный материал; иллюстрации; фотографии группы, волшебные конвертики

**Ход занятия:**

1. **Орг. Момент.**

Эмоциональный настрой на занятие.

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам сегодня: “Здравствуйте, ребята”.

- На ваших столах лежат волшебные конвертики, в них вы увидите самых умных, сообразительных, самых находчивых детей. Откройте потихоньку эти конвертики. Кто же эти дети? *(общая фотография учащихся)* Давайте улыбнемся друг другу и скажем громко и уверенно: “Мы самые лучшие дети на свете!” С таким приподнятым настроением мы начнем наше занятие.

**II. Основная часть**

*1. Введение в тему*

Беседа.

–Вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, друзьям в поздравительных открытках?

– Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

– Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

– Почему здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

*2. Сообщение темы занятия.*

Вы уже догадались, что занятие у нас сегодня будет посвящено здоровью, но я так и не смогла найти подходящего названия для него. У вас на столах лежат слова, составьте из них предложение.

Ответ: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! *(Слайд 1)*

– Хорошие слова, так и назовем наше занятие.

Сегодня нам с вами нужно найти ответы на следующие вопросы:

– Что такое здоровье?

– От чего зависит здоровье?

– Что нужно знать и уметь, чтобы быть всегда здоровым?

*3. Сообщение по теме.*

**-** Что такое  здоровье?

Ответы детей. **(**Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

*Здоровье – это  состояние физического, психического, социального благополучия,  а не  просто  отсутствие  болезней.**(Слайд 2)*

Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел? А  кто  болел  1  раз? А  кто  болел 2 раза? Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка! Давайте  изменим  установку  и  запомним: что

***Человеку  естественно  быть  здоровым!*** *(Слайд 3)* Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет. Почему же мы не живем так долго?

Ответы детей.

Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

***На здоровье влияют****: (Слайд 4)*

* наследственность – 10%;
* экология – 20%;
* качество медицинской помощи – 10%;
* образ жизни – 60%.

Можно сказать, что ***Здоровье – это здоровый образ жизни.*** *(Слайд 5)*

***Посмотрите на составляющие ЗОЖ.*** *(Слайд 6)*

1.физическая активность;

2.правильное питание;

3.личная гигиена;

4.положительные эмоции;

5.отказ от вредных привычек.

Что вы знаете о правильном питании? (Ответы детей).

***Правильное питание.*** *(Слайд 7)*

* Еда должна быть разнообразной и вкусной.
* Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
* Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
* Не есть перед сном.

***Пирамида питания.*** *(Слайд 8)*

**Первый** сектор в пирамиде питания **– зерновые**. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные изделия, крупы. Потребность организма в этих продуктах самая большая.

**Второй** сектор **– овощи**. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков.

**Третий** сектор **– фруктовые** - свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты.

**Четвертый** сектор **– молочные продукты**. Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр.

**Пятый** сектор **– белковые**. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи.

**Шестой** сектор **– жиры**. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, майонез, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир, конфеты, торты и другие сладости.

*Следующая составляющая ЗОЖ.*

***Физическая активность.*** *(Слайд 9)*

Двигательная активность улучшает работу всех органов.

Малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.

У вас на листочках написаны слова, подчеркните, те которые характеризуют здорового человека.

Давайте проверим.

***Выбрать слова для характеристики здорового человека.*** *(Слайд 10)*

* стройный
* толстый
* сутулый
* бледный
* румяный
* неуклюжий
* подтянутый
* статный
* крепкий
* сильный

**Физминутка**

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка, головой три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сесть.

**Тест «Твое здоровье»** *(Слайд 11)*

Если вы согласны с утверждением – ставьте знак «+», если нет – знак «–».

1. У меня часто болит голова.

2. У меня часто бывает насморк.

3. У меня часто болят зубы.

4. Иногда у меня болит ухо.

5. У меня нередко болит горло.

6. Каждый год я болею гриппом.

7. Иногда меня тошнит.

8. Некоторые лекарства и продукты вызывают у меня аллергию.

9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.

– Каких знаков получилось больше: «+» или «–»?

– Как вы думаете, что же надо делать, чтобы улучшить или сохранить здоровье?

**Подружись со спортом!** *(Слайд 12- 20)*

- Давайте посмотрим, что такое спорт и что он дает человеку. +

* Спорт – это движение.
* Спорт – это красота тела.
* Спорт – это здоровый дух.
* Спорт – это здоровое соперничество.
* Спорт оберегает от вредных привычек, и отвлекает от плохих поступков.
* Спорт дисциплинирует и организовывает.
* Спорт дает испытать радость победы, достигнутой благодаря воле, труду и таланту.
* Спорт вырабатывает характер.
* Спорт помогает чувствовать себя бодрым, здоровым и энергичным.
* Спорт помогает обрести уверенность в себе.
* Спорт – это жизнь.

- 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

**- Недаром говорят: «Будешь заниматься спортом – будешь красивым».**

**-** Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

**Забава первая – «А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая – «Отдай честь!»**

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»  
Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

*Положительные эмоции.* *(Слайд 21)*

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Хорошее настроение полезно и необходимо для нашего здоровья!

***Польза смеха.*** *(Слайд 22)*

* Смех успокаивает.
* Смех улучшает кожу.
* Смех укрепляет отношения.
* Смех повышает иммунитет.
* Смех оздоравливает сердце.
* Смех снимает боль.
* Смех развивает легкие.
* Смех побеждает стресс.
* Смех помогает быть в форме.

***Личная гигиена и ее средства.*** *(Слайд 23)*

* + гигиена жилища
  + гигиена питания
  + гигиена воды
  + гигиена одежды
  + гигиена кожи

***Правила личной гигиены.*** *(Слайд 24)*

Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.

* правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;
* не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
* ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
* содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку**.**

***Руки*** *(Слайд 25)*

человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой, перед приготовлением пищи и после посещения туалета.

***Предметы гигиены*** *(Слайд 26)*

* полотенце
* зубная щетка
* зубная паста
* шампунь
* мыло
* мочалка
* расческа
* ложка
* тарелка

***Личные***  ***Для семьи*** *(Слайд 27, 29)*

Учащимся предлагается отобрать сначала предметы личной гигиены, а затем предметы гигиены для всей семьи.

* полотенце зубная паста
* зубная щетка мыло
* мочалка шампунь
* расческа тарелка

***Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.*** *(Слайд 28)*

(Блохи, вши)

А теперь давайте посмотрим, как влияют на наше здоровье вредные привычки.

***Влияние табакокурения на организм человека.*** *(Слайд 30)*

* Заболевания носоглотки, бронхов, легких.
* Рак губы, языка, гортани, трахеи и легких.
* Поражение сердца и сосудов у курящих.
* Нарушения нервной и сердечно-сосудистой системы.
* Заболевания желудка.

***Влияние алкоголя на организм человека.*** *(Слайд 31)*

* Повреждения головного мозга: психоз, потеря памяти, инсульт, деградация личности.
* «Пивное сердце» и инфаркт, аритмия.
* Заболевания желудка: язва, гастрит.
* Заболевания печени: цирроз, рак.
* Нарушение репродуктивной функции.

***Нарушения в организме при употреблении наркотиков.*** *(Слайд 32)*

* Хронический бронхит, рак легких.
* Хроническая сердечная недостаточность, повышение нагрузки на сердце.
* Тяжелые нарушения головного мозга.
* Ослабление иммунитета.

***Умей сказать*** *(Слайд 33)*

НЕТ ДА

наркотики физические упражнения

алкоголь личная гигиена

сигареты правильное питание

хорошее настроение

Вы все должны сказать себе: «Хочу жить долго!» (Дети произносят хором и громко).

**Запомните** *(Слайд 34)*

Главное в жизни – это здоровье!  
С детства попробуйте это понять!  
Главная ценность – это здоровье!  
Его не купить, но легко потерять!

**III. Итог**

– Давайте подведем итог нашему занятию.

– Что же такое здоровье? Почему люди чаще всего желают друг другу именно здоровья? Какое слово, связанное со здоровьем, мы слышим каждый день?

– От чего зависит здоровье?

– Как влияют вредные привычки на здоровье?

– Что нужно знать и уметь, чтобы быть всегда здоровым?

– Пожелаем друг другу здоровья.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

– Вспомните, как мы назвали наше занятие? Вы согласны с этим выражением?

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Потому что никто не позаботиться о твоем здоровье лучше, чем ты сам. Я желаю вам быть всегда здоровыми.