**«Здоровье- круглый год»**

**предметы здоровьесберегающего направления(физическая культура)**

**Декаева Елена Юрьевна**

**учитель физической культуры.**

**МБОУ «Большетарханская СОШ».**

**Цели:**

**\***закрепление и проверка знаний учащихся по здоровому образу жизни;

**Задачи:**

**\*** привить учащимся доброжелательное отношение к ближнему, соблюдать санитарно-гигиенические нормы, избавиться от вредных привычек;

\* уметь применять имеющиеся знания в быту**;**

**Оборудование:**

**\*.** Карточки с рисунками;

\*. Плакат со стихами о ЗОЖ;

**Ведущий:** Сегодня у нас необычный урок – урок здоровья. Быть здоровыми хотят взрослые и дети. Здоровье - это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Как же здоровье сохранить? Кто может мне ответить? Правильно ребята, надо заниматься спортом, купаться, загорать, больше бывать на свежем воздухе, есть много овощей.

Всем известно ,всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать.

 Вести урок здоровья мне поможет один сказочный герой(стук в дверь) Ой!Кто это?

Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

Он известен, знаменит,

Это ... (доктор Айболит).

**(появляется Айболит)**

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Я пришёл вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесёт нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

**Ведущий:** Послушайте ещё один совет, который даёт нам писатель Григорий Остер:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

Будем мы следовать его совету? Правильно, ребята не будет! Писатель Григорий Остер так и назвал свой совет “вредным”.

**Айболит:** А еще ребята, чтобы сохранит свое здоровье, мы должны навсегда отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Вас ждут загадки.

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.

Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище. **(мыло).**

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала **(мочалка)**

Плещет тёплая волна,

Под волною белизна.

 Отгадайте, вспомните,

Что за море в комнате? **(ванна)**

Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов **(душ)**

Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня (**полотенце**)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком **(расчёска)**

Лёг в карман и караулит-

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос **(носовой платок)**

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит **(зубная щётка)**

Он не сахар, не мука

Но похож на них слегка.

По утрам он всегда

На зуб попадает**.(зубной порошок)**

**Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое,**

**И зубной порошок, и густой гребешок!**

**Давайте же мыться, плескаться,**

**Купаться, нырять, кувыркаться.**

**В ушате, корыте, в лохане, в реке,**

**В ручейке, в океане и в ванной, и в бане,**

**Всегда и везде- вечная слова ВОДЕ! (К.Чуковский)**

.**Правильное питание, здоровое питание**.

**Ведущий;** Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того чтобы есть”. Поэтому, чтобы пища приносила пользу , мы должны соблюдать условия; своевременность, умеренность и разнообразие питания. Также мы должны помнить, что не все продукты одинаково полезны.

 **Ученица читает стих С Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала**”

Юля плохо кушает,

 Никого не слушает

-Сьешь яичко, Юлечка!

-Не хочу мамулечка!

-Сьешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

-Супчик?

-Нет.

-Котлетку?

-Нет.

Стынет Юлечкин обед.

-Что с тобою, Юлечка?

 Ничего , мамулечка !

-Сделай, внученька , глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас , Юлечка!

Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах-

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

-Нет у Юли аппетита

Только , вижу , что она,

Безусловно , не больна.

А тебе скажу, девица.

Все едят: и зверь и птица.

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес,

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают

Утром завтракает Слон-

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке завтракает Крот.

Обезьяна есть банан

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий стриж.

Сыр и сало любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач-

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

-Накорми меня, мамуля!

**Ведущий**: Интересное стихотворение? А теперь давайте поиграем в игру

” **Что разрушает здоровье, что укрепляет”.**

-Если укрепляет-радостно хлопаем.

-Если разрушает –возмущенно топаем.

Ведущий называет слова( рыба, кефир, чипсы, пепси, морковь, конфеты, лук, торт, яблоки, груши, кириешки ,каши ,мясо, молоко, орехи,творог, яйца, жевательная резинка.), дети выполняют движения.

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,

Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.

Съел потом я сыр с колбаской,

Сделал с ними бутерброд.

А теперь ,друзья ,не знаю

Отчего болит живот?

**Ведущий**:Ребята как вы думаете, почему у мальчика заболел живот? ---Правильно, он не был знаком с заповедями правильного питания,

А теперь я вам назову несколько заповедей правильного питания:

\* Не ешьте слишком жирную пищу;

\* Остерегайтесь очень острого и соленого;

\* Сладостей тысячи, а здоровье одно;

\* Овощи и фрукты- полезные продукты;

\* Не питаться в сухомятку;

\* Не разговаривать во время еды;

\* Во время еды нельзя читать книгу;

\* Мойте руки перед едой;

\* Ешьте небольшими кусочками;

**Ведущий:** Сейчас я проверю ваше внимание. Слушайте вопросы, которые я буду задавать вам. Если вы не согласны, то молчите. А если согласны, то отвечайте хором: “Это я, это я, это все мои друзья”.

Кто ватагою весёлой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас из малышей

Ходит грязный до ушей?

Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных под кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

Ну а кто начнет обед

С жвачки импортной, конфет?

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубы

Ежедневно дважды в сутки?

Кто согласно распорядку

Выполняет физ. зарядку?

**Айболит:** Скажите, ребята, только люди соблюдают чистоту, чтобы не заболеть? Правильно, животные тоже заботятся о чистоте своего тела. Но иногда они всё-таки болеют. Я должен на время покинуть вас – меня ждут больные зверюшки. Но мы с вами сегодня ещё встретимся.

**(Айболит уходит)**

**Ведущий:** А теперь давайте отправимся в лес и понаблюдаем, что происходит в лесу, как ведут себя зверушки.

**(выходит волк, зевает, ложится** **под ёлку)**

**Ёжик:** С добрым утром, дядя Волк!

Почему ещё в постели?

Может быть, вы заболели?

**Волк:** Я здоров, ещё я сплю.

Вставать я рано не люблю.

**Ёжик:** А я рано просыпаюсь

И зарядкой занимаюсь.

Зубы чищу каждый день.

И холодною водою

Обливаться мне не лень.

Каждый раз перед едой

Лапки мою я водой.

**Волк:** Зубы чистить я не буду,

И не буду мыть посуду.

**Ёжик:** Как же это? Почему?

**Волк:** Всё равно мне ни к чему.

Все меня и так боятся,

Стоит только показаться,

Начинают все дрожать,

Смотрят, как бы убежать.

Место тихое найду (зевает)

И ещё часок вздремну.

(волк уходит, появляется белка)

**Белка:** Я белка- попрыгунья,

Большая хлопотунья.

Целый день тружусь,

За чистотой слежу.

Чтоб запас был в кладовых,

Я тружусь без выходных.

Ох, тверды скорлупки.

Крепки мои зубки.

Я чищу их старательно

Утром, вечером обязательно.

**(выбегает заяц)**

**Заяц:** Чтоб быть быстрым,

Чтоб быть ловким,

Я на завтрак ем морковку.

Витаминов в ней не счесть.

Всем морковку надо есть.

Я от вас, друзья, не скрою.

Постоянно уши мою.

У лисицы острый нюх,

У меня отличный нюх.

**(выходит медведь)**

**Медведь:** Кто в лесу гуляет?

Кто мне спать мешает?

**Ёжик:** Это мы – зверюшки,

Играем на опушке.

Выходи к нам, Мишка!

 **Медведь**: Я немного толстоват,

И немного косолап.

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

**Ёжик:** А скажи, Мишутка, нам,

Чем ты занят по утрам?

**Белка:** Расскажи нам по порядку,

Часто ль делаешь зарядку?

**Заяц:** Спортом занимаешься?

Водою закаляешься?

**Медведь:** Нет, зарядку-то, ребята,

Я не делал никогда.

Закаляться? Страшно, братцы,

Ведь холодная вода.

Может, средство есть другое,

Чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

**Ёжик:** Есть такие средства, есть,

Сладостей поменьше есть.

**Белка:** Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься.

**Заяц:** Прыгать, бегать и скакать,

Душ прохладный принимать.

**Медведь:** Ой, ой, ой, мне не суметь,

Я ведь всё-таки медведь.

**Ёжик:** Ничего не бойся, Мишка,

Ты медведь, а не трусишка.

**Белка:** Рядом с нами ты вставай,

Всё за нами повторяй!

**(звери под музыку делают зарядку. Появляется** **волк, идёт, согнувшись)**

**Волк:** Случилась со мною напасть,

Не могу широко открыть пасть,

Не могу я ни спать, ни есть,

 И облезлой становится шерсть...

Ох, терпеть мне невмочь,

Кто мне сможет помочь?

**Белка:** Тебе нужно в лесную больницу,

Очень долго придётся лечиться.

Очень сложно болезни лечить,

Легче болезнь предупредить.

**(волка уводят к Айболиту. Появляется чижик)**

**Чижик:** Весна пришла, и потеплело.

Пальто носить мне надоело.

Не страшна мне больше стужа,

Я купался в тёплой луже.

**(исполняют песню “Чижик-пыжик”, после этого уводят** **его к Айболиту)**

**Звери**: Чижик-пыжик, где ты был?

**Чижик:** В гости к бабушке ходил,

Пил у бабушки компот

И пролил на свой живот.

**Звери:** Чижик-пыжик,чижик-пыжик,

 Ты обманываешь нас!

 Чижик-пыжик, чижик-пыжик,

 Мы не верим в твой рассказ!

**Звери:** Чижик-пыжик, где ты был?

**Чижик:** В гости к дедушке ходил,

Пил у дедушки кефир,

Оттого я очень сыр.

**Звери:** Чижик-пыжик,чижик-пыжик,

 Ты обманываешь нас!

 Чижик-пыжик, чижик-пыжик,

 Мы не верим в твой рассказ!

**Звери:** Чижик-пыжик, где ты был?

**Чижик**: В гости к зайцам я ходил,

Пил у них морковный сок,

Весь до ниточки промок.

**Звери:** Чижик-пыжик, чижик-пыжик,

 Ты обманываешь нас!

 Чижик-пыжик, чижик-пыжик,

 Мы не верим в твой рассказ!

**Звери:** Чижик-пыжик, где ты был?

**Чижик:** В луже плавать я ходил,

Ну а в луже глубина

Восемь чижиков до дна.

**Звери:** Глупый чижик, глупый пыжик,

 Ну-ка быстро марш в кровать!

 Ты чихаешь, чижик-пыжик,

 Нужно доктора позвать!

 (выходят Волк, Чижик, Айболит)

 **Волк:** Спасибо добрым докторам!

 Обещаю по утрам

 Зубы чистить, умываться,

 И зарядкой заниматься.

 **Чижик:** Обещаю закаляться

 И водою обливаться

 Не водой из грязной лужи.

 Нет её на свете хуже!

**Ведущая**: Дорогие ребята! На этом наш урок здоровья закончен. Мы надеемся, что все ученики нашей школы будут дружить с чистотой и выполнять все правила здорового образа жизни. И на прощание:

 Я желаю вам , ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь-

Это так поможет ВАМ!!!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он ВАМ силы даст, друзья!!!

Я открыла ВАМ секреты,

Как здоровье сохранить,