Цель: профилактика здорового образа жизни.

Задачи:

обучающая: сформировать у воспитанников представление о положительном влиянии полезных привычек на организм человека;

развивающая: прививать воспитанникам санитарно-гигиенические навыки;

роспитательная: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: оформление сцены; таблички с названиями кабинетов; волшебный мешок; овощи и фрукты; карточки с названиями привычек; на ватмане нарисованный цветок.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово.

Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые. Тема нашей с вами встречи звучит так « Твой выбор». Сначала мы думали, что будем с вами говорить о том, что очень плохо выражаться нецензурной лексикой, о том, как страшно жить с алкоголиками и встретиться с наркоманом в тёмном переулке, а ещё страшнее стать таким, никому ненужным человеком. А потом решили, что мы всё о плохом, и о плохом, давайте поговорим о хорошем и правильном, ведь это гораздо приятнее. И наша сегодняшняя встреча с вами пройдёт в путешествии по медицинским кабинетам, кабинеты эти не простые. Это кабинеты здоровья, но лечений в них не будет, а будут различные задания, которые вы, ребята будете выполнять.

1. И первый кабинет, который мы предлагаем вам посетить – это кабинет под названием « ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ».

* Первое задание выслушать Советы Доктора и ответить ему, какие правильные, а какие нет.

Вам, мальчишки и девчушки, приготовил я частушки.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите: нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

Говорила маме Люба: - Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? Нет!

Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила на пол щётку уронила.

С пола щётку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет? Молодчина Люда? Нет!

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши!

Зубы вы почистили и идёте спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

Запомните совет полезный, нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? Нет, нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали, пока здесь стихи читал я?

Был ваш правильный ответ, что полезно, а что - нет!

* Второе задание: ребята, все мы чистим зубы, а кто знает как правильно чистить, нужно выйти к нам и показать, а зрители оценят.

1. Наше путешествие продолжается, и мы с вами подошли к следующему кабинету, который называется « Средства гигиены». В этом кабинете мы будем отгадывать с вами загадки, и играть в «волшебный мешок».

Ведущая:

Я слышала дети здесь любят чистоту, да и взрослые тоже. ( снимает мешок с плеча).

Мешок у меня не простой, мешок у меня не пустой.

В нём волшебные вещицы, в жизни это пригодится.

Достану я сейчас предмет, но прежде от вас хочу услышать ответ.

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.(расчёска)

Мудрец в нём видел мудреца,

Глупец - глупца, баран - барана,

Овцу в нём видела овца, а обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого. (зеркало)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одёжке пробежит-

Она станет чище. (щётка платяная)

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ….(душ)

Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. (носовой платок)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

А о ком я расскажу?

Говорит дорожка-

Два вышитых конца:

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня! (полотенце)

Все вы большие молодцы! Прекрасно знаете средства гигиены и умеете ими пользоваться.

1. Следующий кабинет, куда мы с вами попадём, кабинет под названием

« Витаминная Азбука».

Витаминка: Почему люди должны употреблять соки , ягоды, фрукты, овощи?

Ответ детей (в них содержатся витамины)

Витаминка: Никогда не унываю, и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А, Б, С.

Витамин А: ОЧЕНЬ ВАЖЕН ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В: способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин Д: способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить!

Витамин С : укрепляет организм и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

1. Вы, ребята теперь знаете о пользе витаминов и мы предлагаем вам поиграть в игру «Угадай на вкус» и за одно «овитаминиться» немножко.
2. Следующий и последний кабинет здоровья называется «Жизнь без вредных привычек».

Ребята, все вы знаете, что существуют полезные и вредные привычки у каждого человека. В этом кабинете нам предстоит выяснить, насколько хорошо вы знаете, какие привычки мы называем полезными, а какие - вредными.

Список привычек:

Обманывать

Умываться

Чистить зубы

Сутулиться

Грызть ручки

Класть вещи на место

Делать зарядку

Опаздывать в школу

Говорить правду

Лениться

Читать лёжа

Убирать за собой вещи

Мыть за собой посуду

Помогать товарищам и старшим

Драться

Регулярно учить уроки

Бросать мусор, где попало

Кричать

Проветривать комнату перед сном

1. Игра « Волшебный цветок».

Дорогие наши ребята, напомню вам тему нашей встречи « Сделай свой выбор». Так вот у нас есть чудесный цветок, лепестки которого нужно заполнить, в них нужно написать то, что вы будете делать для укрепления своего здоровья. Кто желает выйти?

1. Заключение.

Вот и подошла к концу наша встреча. Нам с вами было хорошо и здорово. Надеемся ,что и каждый из вас сделает свой правильный выбор для поддержания и укрепления своего здоровья.

Всем спасибо за внимание и участие.

Обманывать

Умываться

Чистить зубы

Сутулиться

Грызть ручки

Класть вещи на место

Делать зарядку

Опаздывать в школу

Говорить правду

Лениться

Читать лёжа

Убирать за собой вещи

Мыть за собой посуду

Помогать товарищам и старшим

Драться

Регулярно учить уроки

Бросать мусор, где попало

Кричать

Проветривать комнату перед сном