**БЕСЕДА**

**«Здоровье – богатство на все времена»**

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости

физических сил – важнейший источник жизнерадостного

мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть

любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный

к заболеваниям ребенок – источник многочисленных невзгод.

(В.А.Сухомлинский)

**Цель: Формирование здорового образа жизни.**

**Задачи:**

* **Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека**
* **Рассказать о причинах ухудшения зрения у школьников и как этого избежать.**
* **Воспитывать у детей желание следить за своим здоровьем**

*(Звучит музыка)*

**Ведущий:** В наш век технического прогресса, в эпоху рыночных отношений, как вы, ребята, думаете: что важнее всего для человека? Конечно же, здоровье! И это считается главной ценностью, потому как здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире… Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня.

Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в раннем детстве. Ваше здоровье. Как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти этот клад, необходимо приложить большие усилия. Человек должен помнить о вредных привычках и избавляться от них вовремя.

**Игра «Вредно – полезно»**

*(Дети могут отвечать хором словами «Полезно», «Вредно» на предложенный ведущим вариант)*

* Читать лежа… **(вредно)**
* Смотреть на яркий свет… **(вредно)**
* Промывать глаза по утрам… **(полезно)**
* Смотреть близко телевизор… **(вредно)**
* Оберегать глаза от ударов… **(полезно)**
* Употреблять в пищу морковь, петрушку… **(полезно)**
* Тереть глаза грязными руками… **(вредно)**
* Заниматься физкультурой… **(полезно).**

**Ведущий:** Молодцы, ребята. А как вы думаете, наши предки заботились о своем здоровье? Конечно же беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. А теперь мы вместе попробуем объяснить значение следующих пословиц.

* Здоровье дороже денег
* Когда пьешь воду – помни об источнике
* Здоров будешь – всего добудешь
* Крепок телом – богат душой
* Болен – лечись, а здоров – берегись
* Сон – лучшее лекарство
* Живи разумно – так и лекаря не нужно
* В здоровом теле – здоровый дух

**Ведущий:** Если уж зашел разговор о здоровье, то надо и поговорить о нарушителях. А кто мешает нам быть здоровыми? Конечно же, микробы. Ответьте на следующие вопросы:

* Как попадают микробы в наш организм? (*Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот – с грязными, немытыми продуктами, через грязные немытые руки, через раны или царапины, с чужими вещами).*
* Существуют ли полезные микробы? (*Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, укрепляют здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах, а также в квашеной капусте, соленых помидорах и огурцах).*
* Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только три желания. О чем бы вы попросили рыбку? (*Ответы детей).*
* Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»? (*Это прежде всего, занятия физкультурой и спортом, игры на воздухе, здоровое, правильно сбалансированное питание, своевременный сон, соблюдение режима).*

Для того, чтобы считать себя здоровым, нужно еще заботиться и о зубах!

**1-й ученик:**

Чтобы зубы не болели, вместо пряников, конфет,

Ешьте яблоки, морковку, вот вам дети наш совет!

**2-й ученик:**

Все хорошие ребята чистят зубы аккуратно,

Чистить зубы им не лень, чистят их два раза в день!

**3-й ученик:**

Чистят зубы дважды в сутки, чистят долго, три минутки.

Щеткой чистой, не мохнатой, пастой вкусной, ароматной!

**4-й ученик:**

Репка, яблоки, морковка, детским зубкам – тренировка,

Чтобы зубы не болели, знают дети. Знают звери:

Каждый должен дважды в год показать врачу свой рот!

**Физкультминутка «Держи осанку»**

*(Сидя на стуле, или стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони, затем, поверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните. плечи отведите назад. Спокойно дышите 20-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти рук).*

**Знакомство с памяткой №1**

**Знакомство с памяткой №2**

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы – зрению, беречь его. На наше зрение влияет множество неблагоприятных факторов. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самое видное место и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз.

**Гимнастика для глаз**

* Сядьте и, закрыв глаза, спокойно посидите 10-15секунд.
* Выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц круговыми поглаживаниями в течение 30 секунд. Руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Повернуть кисти пальцев к груди, не разъединяя ладоней, затем вперед. Повторить 4-6 раз, затем опустить руки, встряхнув кисти.
* Руки согнуть в локтях, ладони поднять вверх и вперед. Выполнить поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного. Повторить в обратном порядке до трех раз. Опустить руки и потрясти расслабленными кистями рук.
* Наклоните голову к груди, а затем слегка отклоните ее назад 4-6 раз. Темп медленный.
* Посмотрите вдаль перед собой секунды три, а затем переведите взгляд на кончик носа и задержите на 35 секунд. Повторять 5-8 раз.

**Отгадывание кроссворда.**

**Ведущий:** Давайте, ребята, вспомним, какие неблагоприятные факторы влияют на наше здоровье, и угадаем кроссворд.

Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна*…(зарядка)*

Дождик теплый и густой, этот дождик непростой,

Он без туч, без облаков, целый день идти готов*…(душ)*

Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет*…(спорт)*

Он с тобою и со мною шел лесными стежками

Друг походный за спиною на ремнях с застежками*…(рюкзак)*

В новой стене, в круглом окне днем стекло пробито, на ночь вставлено… (*прорубь)*

Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса,

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ. Это мой*…(велосипед)*

Есть, ребята, у меня два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих – что за кони у меня? *(коньки)*

Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать,

И поможет здесь сноровка, и, конечно*…(тренировка)*

*Получилось слово в выделенных клетках:* ***ЗДОРОВЬЕ***

**Подведение итогов:**

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

**Приложение**

**Памятка №1**

**Если ты хочешь быть здоровым и успешным не только сегодня, но и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов и в здоровье. И в учении. И в общении с друзьями.**

* **Всегда вставай в одно и то же время**
* **Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены**
* **Утром и вечером тщательно чисти зубы**
* **Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом**
* **Одевайся по погоде**
* **Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий**
* **Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах**
* **Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!**

**Памятка №2**

**С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение, поэтому выполняй следующие рекомендации:**

* **Читай и пиши при хорошем освещении**
* **При ярком солнечном свете надевай солнцезащитные очки**
* **Не проводи много времени у компьютера и телевизора**
* **Береги свои глаза от ударов и уколов, различных травм**
* **При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делай гимнастику для глаз**
* **Своевременно обращайся к врачу**
* **Не стесняйся носить очки, если тебе прописал врач**