**Здоровым быть здорово!**

**Питание. Распорядок дня. Физкультура.**

Здравствуйте, ребята!

Я сейчас вам задам вопросы, а вы быстро и дружно все вместе на них отвечайте:

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки,

И на футбол их не зови,

Раскройте мне секрет

Таких из вас здесь нет?

Дети: НЕТ!

Кто с работой дружен

Нам сегодня нужен?

Дети: НУЖЕН!

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята здесь сегодня есть?

Дети: ЕСТЬ!

Ребята, сегодня мы продолжим с вами разговор о ЗОЖ. А именно – о правильном питании, о распорядке дня и о важности зарядки и физкультуры.

Давайте вспомним, что такое ЗОЖ?

…………. – это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.

В прошлый раз мы говорили с вами о правилах ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Сейчас мы поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Давайте посмотрим презентацию.

(ПРЕЗЕНТАЦИЯ)

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому АВМ необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Давайте поиграем.

Я начну сказку, а вы придумаете ей продолжение.

«Жил-был один король. У него была дочь. Она любила есть только сладкое. И вот с ней случилась беда…»

Какая беда случилась с принцессой?

Что вы посоветуете ей?

Верно, от неправильного питания, употребления в больших количествах сладкого, портятся зубы, и нам приходится идти к зубному врачу, чтобы их лечить.

Поиграем?

А в ходе игры поговорим о том, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную, здоровую улыбку на всю жизнь:

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила 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 невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ –

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 идете спать.

Захватите булочку сладкую в кровать!

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Молодцы, ребята, верно отвечали!

Теперь давайте посмотрим мультфильм о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ (смешарики)

(6 мин) («Нездоровый рекорд»)

А теперь давайте проверим ваши знания!!

Игра вам наверно давно знакома. Называется она

СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

Я вам раздаю цветочки каждому – красный и желтый. И называю слова. Если продукт полезный – вы поднимаете желтый цветок, если вредный – красный.

Давайте потренируемся. Чипсы – красный. Яблоко – желтый. Молодцы! Продолжаем!

А теперь давайте посмотрим с вами мультфильм о РАСПОРЯДКЕ ДНЯ! (смешарики) (6 мин)

«Все успеть» (6 мин)

Ребята, что вы узнали из мультфильма?

А сейчас поговорим о важности физкультуры для сохранения физического здоровья.

(презентация)

Вы, наверное, уже устали?

Давайте проведем физкультминутку!

Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки положив на плечи.

Покачались, как качели,

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали,

Пальцы сжали и разжали.

Не устали?

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?

Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

Давайте посмотрим с вами мультфильм «ВОЗДУХ ВДОХНОВЕНИЯ» (6 мин)

О чем был мультфильм? Как нужно себя вести, чтобы быть здоровым?

ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

**1. Кто по снегу быстро мчится**

**Провалиться не боится**? (лыжник)

**2. 10 плюс один кого-то**

**мяч хотят загнать в ворота,**

**а 11 других**

**не пустить стремятся их.** (футбол)

**3. Двухметровая детина**

**Мяч к мячу, за ним второй,**

**Ведь корзина-то с дырой!** (баскетбол)

**4. Зеленый луг,**

**100 скамеек лишь вокруг,**

**от ворот до ворот**

**бойко бегает народ**

**на воротах этих**

**рыбацкие сети** (стадион)

**5. лед вокруг прозрачный, плоский**

**две железные полоски,**

**а над ними кто-то пляшет**

**прыгает, руками машет** (фигурист)

А сейчас мы разгадаем с вами КРОССВОРД о здоровье!

Доскажи словечко: (отгадки все вы можете найти на самом кроссворде)

Если часто чистишь …. ЗУБЫ

Лечит отлично – рыжий….. ЙОД

**Подведение итогов:**

*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!*

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы, до свиданья!