**Занятие школы «Здоровичок» по теме «Формула здоровья»**

**Цель:** Формирование представления о том, что такое здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым.
2. Приобщать к здоровому образу жизни.
3. Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам).
4. Добиваться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме.
5. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Используемые методы:**

**-** словесный: выступление ведущего и приглашение гостей;

- наглядный: использование плакатов на данную тему, сценки о здоровом и нездоровом образе жизни;

- практический: тесты, игровые задания, викторина, физкультминутки.

**Оформление:**

1. Плакаты в классе:

- о здоровом образе жизни;

- «Здоровье это единственная драгоценность» (Монтель)

- о вреде курения и алкоголя

2. Доска с надписью «Факторы здоровья».

Звучит музыка «Если хочешь быть здоров».

**1.Учитель.** Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда - нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность, но к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычное занятие- сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья. Настройтесь на серьезный лад и посмотрим сценку « На приеме у врача»

1. **Сценка « На приеме у врача»**

*На сцену выходит старая больная бабка (переодетая девочка), садиться на стул у кабинета врача:*

- Ходила на базар. купила картошки, морковки, лучку..

*Входит еще одна бабка (тоже переодетая девочка), глухая и слепая, на ощупь находит стул, садиться, первая обращается ко второй*:

- Ходила на базар. купила картошки, морковки, лучку..

*Из кабинета врача в этот момент выходит юноша, весь, перебинтованный, бабки испуганно смотрят ему вслед. Из кабинета доносится голос:*

- Следующий..

*Бабки сначала замирают, затем вскакивают и убегают.*

****

1. **Учитель**

Из сценки вы поняли, что потеряв здоровье люди идут к врачу, акогда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит.

Но вернемся к началу. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье.

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней.

- Вы согласны с этим?..

- А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

- Так, что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

- А сейчас проведем тест.

- Есть ли у нас в классе учащиеся, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья?

- Прошу к доске.

- Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно – шаг назад.

**Тест.**

1. Согласны ли вы, что зарядка- это источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
4. Верно ли, что от курения в мире погибает более 10 000 человек? (Да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
8. Отказаться от курения легко? (Нет)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет)
10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
12. Правда ли, что ежедневно надо выпивать два стакана молока? (Да)
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да)
14. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет)

4.**Учитель.**

- Все кто дал правильные ответы получают «Чупа - чупс» и садятся на места.

- А остальным я предлагаю сделать прыжок вперед. Подровнять носочки.

- Прошу вас ладонями достать пол (3 раза).

- Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.

- Как можно назвать сейчас то, что мы с вами сейчас делаем?

- Правильно! Разминка, зарядка, одним словом - активный образ жизни.

- Он способствует укреплению здоровья или нет? (Да)

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«активный образ жизни»*** *в графу положительные факторы*

**5.Учитель.**

**-** Поднимите, пожалуйста руки, кто никогда не болел.

- А кто болеет один раз в году?

-посмотрите мы привыкли к тому, что человеу естественно болеть!

- А ведь это неверная установка.

- Давайте изменим установку и запомним. Что человеку естественно быть здоровым! ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! А как же этого можно добиться? ( Закали-ванием, спортом, правильным питанием и т.д.)

- Как нужно закаляться? (Нужно каждое утро принимать контрастный душ после утренней зарядки или обтираться мокрым полотенцем. А еще есть такие люди, их называют «моржами» они зимой купаются в проруби – это тоже закалка.)

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«закаливание»*** *в графу положительные факторы*

**6.Учитель.**

-Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъём – это тоже стресс, родители ругают, поссорился с друзьями и т. д.

- А как снять стресс? Сегодня давайте вспомним приемы быстрого снятия стресса. И если в течение жизни вы ими воспользуетесь. Я думаю, вы будите быстро выходить из стрессового состояния.

*Ответы детей.*

1. *Умыться холодной водой.*
2. *Выпить воды или лучше сока.*
3. *Найти в теле напряженные мышцы и расслабить их.*
4. *Сжать кисти в кулак и подержать их 10 секунд. сбросить напряжение.*
5. *Вздохнуть животом и медленно выпускать воздух. Мычать при этом как будто вы стоните.*

- А можно выйти в лес и громко закричать.

- А стресс способствует укреплению здоровья?

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«стресс»*** *в графу отрицательные факторы*

**8. Учитель.**

- Кто в нашем классе посещает спортивные секции?

- Прошу вас к доске.

- У нас в классе есть дети, которые занимали призовые места в городе. Это Писарев Сергей и…

- Расскажите, как вы добивались таких результатов? (Тренировка, постоянный труд, зарядка, дисциплина, день уже расписан по минутам, закаляет волю и т.д.)

- Как вы думаете спорт это положительный или отрицательный фактор влияющий на здоровье?

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«спорт»*** *в графу положительные факторы*

**

**9. Учитель.**

- А сейчас давайте отдохнем и проведем маленькую разминку.

**Игровые двигательные упражнения с книгой.**

- Держим книгу на вытянутой руке.

- Перекладываем ее из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу.

-Приседаем, держа книгу попеременно в левой и в правой руке, глаза при этом закрыты.

- Стоим с книгой на голове, приседаем, двигаемся налево и направо с книгой, вращаемся вокруг себя с книгой на голове.

**10.Учитель.**

- Какие еще отрицательные факторы влияют на здоровье людей? *(Алкоголь, курение…)*

- Вы дома подготовили свои выступления на эту тему. Прошу вас поделиться с нами.

**Курение.**

**1-ый ученик.**

Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых три ядовитые. Это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 сигарет – лошадь.

**2 –ой ученик.**

Никотин вызывает привыкание (зависимость) к сигаретам. Организм курильщика не усваивает кислород в нужном для человека количестве. Отсюда ухудшение памяти, внимания. Повышение утомляемости зрения, снижение слуха и скорости чтения.

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«курение»*** *в графу отрицательные факторы*

**Алкоголь.**

**3 – ий ученик.**

- Я хочу рассказать об алкоголе. Алкоголь это вредное вещество, которое содержится в спиртных напитках ( водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает «одурманивающий».

**4- ый ученик.** Запомните слова Л. Толстого: «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство». Алкоголь опасен в любом возрасте. Особенно – в детском и подростковом. Он делает человека зависимым. К нему быстро привыкают. Организм быстро разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше её не делать

**Разминка.**

**11. Учитель.**

- Мы сейчас говорили об отрицательных факторах, влияющих на здоровье людей. И мне как –то стало неуютно. Почему – то испортилось настроение. А чтобы улучшить его я познакомлю вас еще с одним приемом снятия стресса.

- нужно встать, закрыть глаза и представить себя каким – нибудь животным и попробовать потанцевать под музыку. ( Музыка «В мире животных»)

- У вас появился блеск в глазах, вы заулыбались, поднялось настроение.

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«хорошее настроение»*** *в графу положительные факторы*

**12. Учитель.**

- Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь как известно, от питания зависит вся наша жизнь. Известно, что молодому растущему организму ежедневно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажите. На доске листочки, с обратной стороны которых написаны названия продуктов. Вам нужно выбрать продукты, которые нужны организму для роста и полезны.

*(Морковь, капуста, огурцы, помидоры, молоко, творог, сыр, яйца, хлеб, картофель, каши, кефир, бананы, масло, конфеты, чипсы, жевательная резинка, вино, пиво, сигареты)*

Пока ребята выбирают, вспомним о том, какие продукты какие витамины содержат.

**1-ый ученик.**

Ягоды, фрукты и овощи основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только вместе с пищей. Вот почему, ягоды, овощи и фрукты должны быть в нашем рационе регулярно.

**2-ой ученик.**

Витамин **А** – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. найти его можно в молоке, моркови. зеленом луке.

**3-ой ученик.**

Витамин **С**  прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

**4-ый ученик.**

- Витамин **Д** сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

* *На доске «Факторы здоровья» учитель записывает* ***«рациональное питание»*** *в графу положительные факторы*

**13. Учитель.**

- Вспомните другие вредные привычки, которые отрицательно влияют на здоровье.

**1-ый ученик.** Кто пришел в нежданный час? Мы гостей уже не ждали, говорили и играли. Веселились всем на диво и одеты мы красиво, а у этих странный вид! Что-то он не веселит. Кто такие? Отвечайте! Наше занятие не нарушайте.

**Обжора.** Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно. Ем я все и без разбора, потому что я … (ОБЖОРА)

**Плакса.** Ну, а я ленив и скучен. Я с платочком не разлучен. Не люблю играть и петь, мне бы лучше пореветь. Главный нытик я из класса, а зовут меня все…(ПЛАКСА).

**Грязнуля.**

Не люблю я, братцы, мыться. С мылом, щеткой не дружу. Вот поэтому ребята, вечно грязый я хожу. И сейчас не потому ли назовут меня…(ГРЯЗНУЛЕЙ)

**Неряха.**

Честно я скажу ребята: быть опрятным, аккуратным очень трудно. Сам не знаю почему вещи всюду я бросаю и найти их не могу. что схвачу. в том и бегу. Где штаны? А где рубаха? Я не знаю. Я …(НЕРЯХА)

**2 –ый ученик.**

Вы компания на славу, только скучно что-то стало. Мы играем, веселимся. Ну, а вы – грустны, плаксивы, вы неряхи и ленивы, и обжоры и слепцы. Словом попусту глупцы. Нам, увы, не по дороге. Уносите братцы ноги! Не найдете среди нас вы друзей себе сейчас!

**1-ый ученик.**

Все мы любим умываться и опрятно одеваться. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. К спорту мы не равнодушны. Аккуратны и послушны.

1. **Учитель.**

- Сразу решили выгнать, а можно эти вредные привычки исправить. Как? Подскажем им.

(Ответы детей)

Вот мы с вами разобрали основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили плюсы и минусы.

- Какой же можно сделать вывод?

- Как закончить фразу: **«Формула здоровья – это активный образ жизни, закаливание, хорошее настроение, спорт, рациональное питание».** И любые вредные привычки можно исправить, если очень захотеть.

БУДЕТ ЗДОРОВОЙ НАША СТРАНА ИЛИ НЕТ, ЗАВИСИТ ОТ НАС С ВАМИ, ОТ КАЖДОГО ИЗ НАС.

А я желаю вам здоровья и удачи!