**Здоровому - все здорово.**

**Цель**: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Актуализировать и развить знания уча­щихся о здоровье и здоровом образе жиз­ни;
2. Формировать навыки самостоятельно­го анализа и оценки предлагаемой инфор­мации;
3. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к сво­ему здоровью;
4. Практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни;

ОРГМОМЕНТ.

- Здравствуйте ребята, уважаемые коллеги и гости! Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии.Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

- Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья.

* В здоровом теле – здоровый дух.
* Здоровье всего дороже.
* Здоровому всё здорово.
* Болезнь человека не красит.
* Здоровье – главное жизненное правило.
* Здоровому врач не нужен.
* Здоровье потеряешь - все поте­ряешь.
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

- Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы?

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…   
Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:

- Как вы думаете, почему люди болеют? (не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки)

- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы.

Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом  здоровья для всех детей своей страны.

- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья, какие факторы здоровья в ней соблюдались? Правильное питание, режим, занятия спортом, отказ от вредных привычек ,гигиена. Это и в наше время является главными составляющими ЗОЖ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Сейчас мы с вами поиграем в игру и узнаем, на сколько хорошо вы знакомы с правилами ЗОЖ...

Игра наша будет проходить под девизом:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать.

Правила игры такие: каждая команда выбирает любое направление из составляющих здорового образа жизни, затем выбирает вопрос на который будет отвечать. На каждом вопросе написано количество баллов ,которое получает команда в случае правильного ответа.

Вопросы по теме: «Здоровое питание»

Если поговорить о еде современных подростков. Предпочтение они отдают чипсам,  сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда, фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которые приносят вред нашему здоровью. Но мы покупая продукты порой даже не читая состав употребляем в пищу.

Так полюбившиеся нам газированные напитки тоже хранят в себе опасность.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. По последним данным ученых в состав газированной воды входят вещества, вымывающие кальций из организма. Поэтому переломы костей у подростков наблюдаются чаще, чем было раньше. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды бактерий. Жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями.

Поэтому чтобы, получше узнать о здоровом питании ответим на вопросы.

1.Составить меню школьника.(20 баллов)

2.Разделить продукты питания на полезные и вредные.(работа по карточкам) (15 баллов).

(Рыба, чипсы, кефир, геркулес, молоко, кола, сухарики, лимонад, фрукты, кетчуп, овощи).

3.Назвать основные источники витаминов. (10 баллов).Фрукты , овощи, минеральные вещества.

4.Какая поговорка учит нас правильному питанию? (30 баллов).

«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу».

5.Из повседневных продуктов какие представляют собой опасность, если употреблять их в большом количестве? ( 25 баллов). Соль,сахар.

Вопросы по теме: «Спорт»

1.Отгадать загадку.(15балов)

Не кормит, не поит

А здоровье дарит. (Спорт).

2.Сделать зарядку.(10баллов)

3.Выбрать признаки здорового человека.(2 5баллов)

Работа по карточкам.(Шаблон: «Здоровый человек – это человек…»

Возможные слова для продолжения: красивый, сутулый, сильный, крепкий, неуклюжий, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, статный, стройный, толстый.

4.Выбрать правильные высказывания.(20баллов)

Физическая активность улучшает работоспособность;

Физическая активность утомляет.

Физическая активность улучшает настроение и помогает снизить стресс;

Физическая активность отрицательно влияет на здоровье.

Физическая активность помогает достигать и поддерживать идеальный вес;

Физическая активность увеличивает физические возможности, это делает жизнь приятной;

Физическая активность нужна только спортсменам.

5.Показать упражнения способствующие снятию напряжения для школьника.(30 баллов)

Вопросы по теме: «Режим дня»

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Предлагаю вам посмотреть сценку о режиме дня.

СЦЕНКА «РЕЖИМ»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда скачу!

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

- Хорошо…

- А можно еще лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.

- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку потели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,…

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

-А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка? Нужен ли школьникам режима дня?

Режим, ребята, воспитывает организованность, волю, дисцип­линированность. Особенно он важен вам, детям.

1.Составить режим дня школьника.(30 баллов)

2.Составить пословицу о сне.(20баллов)

**Пословицы:**

***1. От хорошего сна … Молодеешь***

***2. Сон – лучшее … Лекарство***

***3. Выспался – будто вновь… Родился***

3.Отгадать загадку.(10баллов)

Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

4.Сколько часов в сутки должен спать :ребёнок, подросток, взрослый.(25баллов)

Ребенок 10-12часов.

Подросток 9- 10 часов.

Взрослый не менее 8 часов.

5.Нарисовать один из режимных моментов. (15баллов).

Физ.минутка

Стали мы учениками (шагаем на месте),

Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши):

Утром мы, когда проснулись (прыжки на месте),

Улыбнулись, потянулись (потягивание),

Для здоровья, настроения (повороты туловища влево-вправо)

Делаем мы упражнения (рывки руками перед грудью):

Руки вверх и руки вниз (рывки руками поочерёдно вверх-вниз),

На носочки поднялись (поднялись на носочки).

То присели, то нагнулись (присели, нагнулись)

И опять же улыбнулись (хлопки в ладоши),

А потом мы умывались (потянулись руки вверх-вдох-выдох),

Аккуратно одевались (повороты туловища влево- вправо).

Завтракали не торопясь (приседания),

В школу, к знаниям, стремясь (шагаем на месте).

Вопросы по теме: «Отказ от вредных привычек»

**Привычки — это форма нашего поведения**. Недаром А.  С.  Пушкин  говорил:

«Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

**Полезные  привычки**  помогают   формированию   гармонически   разви-той личности,  вредные,  —   наоборот,   тормозят   ее   становление.   Привычки

чрезвычайно устойчивы.

Гегель  подчеркивал,  что  привычки  делают  человека  их  рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать  у  себя  полезные  привычки  и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями,  а  также  к  таким  прекрасным формам проведения свободного времени, как посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени , обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию. Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными привычками являются курение и злоупотребление спиртными напитками.

Эти  привычки  могут  незаметно  перерасти  в  порок,   способный испортить жизнь человека.

1.Нарисовать рисунок «Скажи «нет» вредным привычкам»(20баллов).

2.Вещество способствующие привыканию к курению.(10баллов).Никотин.

3.Распостраненная болезнь курильщиков.(15баллов).Туберкулёз.

4.Сколько вредных веществ получает пассивный курильщик.(25баллов). 50%

5.Какое животное способен убить никотин(30баллов).

Учёные установили, что извлечённый из 100 сигарет никотин способен убить даже лошадь.

Вопросы по теме: «Гигиена».

ГИГИЕНА — это наука о здоровье-. Правила гигиены очень просты: мыть руки перед едой, ухаживать за зубами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой, следить за ногтями и волосами, содержать в чистоте одежду и обувь, а также помещение, в котором живешь.

Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 тысяч микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы

1. Отгадать загадку.(15 баллов)

. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

2.Сколько раз нужно чистить зубы. (20баллов).Желательно после каждого приёма пищи. Не менее 2раз в день.

3.Сколько раз в день и когда надо мыть руки. (25 баллов). Перед каждым приёмом пищи.

4.Закончить фразу: «Наши верные друзья -….»(30баллов).Солнце, воздух и вода.

5.Отгадать загадку(15баллов)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка).

ИТОГ: О чем шла речь на нашем мероприятии? Что нового и полезного узнали?  
- Каждый хозяин своей жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так всё и будет.

*Памятка по правильному питанию.*

1.Главное правило-не переедать.

2.Ешьте в одно и то же время, свежеприготовленную пищу,которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

*Памятка по личной гигиене.*

1 .Регулярно умывайся, тщательно следи за чистотой своего тела.

2. Регулярно чисти зубы. Это не только красота твоей улыбки, но и здоровье.

3. Мочалка, зубная щетка, расческа и полотенце — это предметы индивидуального пользования.

4. Свежий воздух и чистота жилища обеспечат тебе хорошие условия для работы и отдыха..

5*.* Аккуратная, удобная одежда и обувь - это залог комфорта, здоровья и успеха.

*Памятка по физическим занятиям*

1.Заниматься физическими упражнениями необходимо последовательно, систематически, учитывая индивидуальные особенности организма.

2.. - 30 минут умеренной физической активности в день поддерживает и улучшает наше здоровье.

3.По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни

*Памятка по вредным привычкам.*

1. Лучше с детства привыкать к хорошему.

2. Если будешь вырабатывать у себя хорошие привычки, вырастёшь здоровым.   
 3. Не привыкайте с детства делать то, что приведет к появлению вредных для здоровья привычек.

4.Лучше соблюдать режим, он помогает справляться со всеми делами и не быть ленивым.

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о тебе лучше, чем ты сам.

***А в заключение хочу познакомить вас с самым лучшим рецептам здоровья и счастья:*** Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.