**Спорт укрепляет здоровье!**

**Цель:** формирование у воспитанников культуры сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* создание условий для сохранения и укрепления здоровья;
* формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
* формирование у воспитанников культуры сохранения и совершенствования здоровья.

Уч.1: Чтобы громче пелись песни

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым.

В.: А что такое здоровье?

Уч.1: Это – отсутствие болезней, физических недостатков, состояние психического и социального благополучия. Самое ценное, что есть у человека – это здоровье. Об этом говорят и русские народные пословицы: «Здоровье всего дороже», «Здоровье дороже богатства», «Здоровью цены нет», «Здоровье не купишь». А что нужно делать, чтобы быть здоровым, какие условия выполнять?

Уч.2: Нужно делать утреннюю зарядку.

Уч.3: Утром раньше поднимайся

Прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна зарядка.

Уч.4: Нужно ровно в семь часов,

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку.

Душ принять и завтрак съесть,

А потом за парту сесть.

В.: Давайте ребята, и мы для начала проведем небольшую зарядку. А проведут ее (имена учеников).

Уч.5: А теперь ребята встали.

Быстро руки вверх подняли и помахали – это деревья в лесу.

Уч.6: Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу

Уч.5: Плавно руками помашем – это к нам птицы летят.

Как они сядут - покажем – крылья сложили назад.

Уч.6:А теперь – тихо сели и вновь за дело.

Уч.2.: А теперь, как сказала (имя ученицы) нужно завтрак съесть, т.е. покушать, чтобы наш организм получил все необходимые элементы, которые требуются для роста и развития, поддержания умственной и физической работоспособности, а также температуры тела. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы.

Уч.3: Со здоровой дружи пищей

И стройней тебя не сыщешь!

Уч.4: Наиболее полезными продуктами считаются различные каши и сырые овощи и фрукты. Они содержат огромное количество витаминов. Но прежде, чем их кушать нужно обязательно их мыть. Нужно мыть не только овощи, но и соблюдать чистоту рук, одежды, жилья. А вот, что случилось с мальчиком Гаврилой, который не соблюдал эти правила:

Уч.1: Говорил Гаврила так:

«Я ведь тоже не дурак,

И без мыла жили люди,

Вред от грязи невелик

К грязи я давно привык.

Уч.2: Чистота – залог здоровья?

Как вы медики смешны:

Не пугайте вы поносом

Тиф, холера не страшны.

Уч.3: Доктора народ упрямый

Затвердили «Вред, да вред»

Ешь и пей из лужи прямо

Никаких микробов нет.

Уч.5:Бросьте лекции напрасно,

Гигиена не нужна.

Вот свинья – пример прекрасный

Не болеет ведь она.

Уч.6: Вдруг Гаврилу зазнобило,

Стал он бледен и уныл

Заурчало, забурлило

Белый свет ему не мил.

Уч.7: «Помогите, ради бога!

Хоть укольчик бы какой,

Успокойте хоть немного

Потерял совсем покой»

Уч.4: Мама вызвала «скорую помощь», мальчика отвезли в детскую больницу (инфекционное отделение). Там он лечился двадцать один день. Теперь Гаврила моет руки по сто раз на день и вам советует.

В.: А теперь давайте поиграем в игру «Полезно – вредно». Полезно – хлопаем два раза, вредно – один раз.

Уч.1: Мыть руки перед едой.

Уч.2: Есть немытые фрукты и овощи.

Уч.3: Ходить в грязном белье и одежде.

Уч.4: Есть овсяную кашу.

Уч.5: Пить «Кока – колу».

Уч.6: Пить рыбий жир.

Уч.1: Пить воду из озера.

Уч.2: Полоскать рот водой после еды.

Уч.3: Грызть ручки и карандаши.

Уч.4: Смачивать слюной палец при перелистывании страниц.

Уч.5: Есть салат из капусты.

Уч.6: Есть лук и чеснок.

Уч.1: Пить «Спрайт».

В.: Молодцы, ребята, вы знаете, что полезно, а чего не надо есть, пить и делать. А теперь давайте продолжим занятие. Назовите следующее условие сохранения здоровья.

Уч.2: Отказ от вредных привычек.

В.: Вернее не привыкание к такой вредной привычке, как курение:

Уч.2: Ваня ходит, как Кощей,

Сигареты курит.

Лучше б он купил конфет,

А то себя погубит.

Уч.3: Сигареты – не конфеты,

Пользы нет – один лишь вред!

Не курите сигареты,

Проживете до ста лет!

Уч.4: Не курите, вы, ребята

Это очень вредно!

Перестанешь ты расти,

Худым будешь, бледным.

Сигареты я курил, легкие испортил,

И теперь я не могу

Заниматься спортом.

Уч.5: Если хочешь вырасти,

Спортом занимайся

Только вот курением

Ты не увлекайся.

Уч.1: А что еще мы должны делать, чтоб быть здоровыми?

Уч.2: Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить.

Уч.6: Со здоровьем дружен спорт,

Стадион, бассейн и корт.

Зал, каток – везде вам рады.

За старания в награду –

Будут кубки и рекорды

Станут мышцы ваши тверды.

В.: А сейчас, ребята, давайте посмотрим презентацию, как спорт оказывает положительное влияние на наше здоровье.



В.: А сейчас девочки споют спортивные частушки:

Ученица.1: Мы спортивные девчата,

Убедитесь вы не раз

Очень рады, что частушки

Эти все как раз про нас.

Утром рано в семь часов

Я встаю с кроватки

Для пробежки я готова

А также для зарядки.

Ученица.2: Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров,

Водой холодной обливайся,

Позабудешь докторов.

Ученица.3: Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять,

Я здоровой быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

Ученица.4: Жизнью я довольна очень

И пою я и пляшу.

Потому что днем и ночью

Свежим воздухом дышу.

Ученица.5: Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Ученица.5: Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть,

Больше спортом заниматься

Чувство юмора иметь.

В.: В заключение нашего занятия я хочу сказать, что учащиеся нашего класса большинство этих условий стараются выполнять, и как результат – у нас хорошая посещаемость, и почти нет пропусков по болезни, т.е. мы практически все здоровы.

**Литература:**

1. А. Г. Масеева «Формирование культуры здоровья», Изд. «Просвещение». М. 2013 г.
2. П. П. Кучегашева, Ю. В. Науменко, И. В. Федоскина «Мое здоровье», Изд. «Глобус», 2010 г.
3. Н. В. Лободина, Т. Н. Чурилова «Здоровье, сберегающее деятельность», Волгоград 2012 г.