Спортивное развлечение.

«Профилактика – залог здоровья»

Всемирный день здоровья.

Разработал: инструктор

 по физическому воспитанию

Михайловская Маргарита Сергеевна

Спортивное развлечение.

«Профилактика – залог здоровья»

**7 апреля - Всемирный день здоровья**

**Цели и задачи:**

1. Формирование культуры здорового образа жизни. Расширение знаний о здоровом образе жизни, и мерах профилактики.
2. Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.
3. Формирование физических качеств: быстроты, силы, ловкости.

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости, ребята! Именно так принято приветствовать друг друга, и желать здоровья. Ведь именно здоровье так важно для нас всех. Сегодня наш праздник посвящен Всемирному  дню здоровья.

Всемирный день здоровья  (WorldHealthDay) отмечается ежегодно

7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (WorldHealthOrganization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Всемирный день здоровья на планете отмечается ежегодно с 1948 года в честь памятного события: в этот день на сессии Всемирной Ассамблеи здравоохранения был принят устав "Международной организации здравоохранения".   
Ежегодное проведение дня здоровья стало традицией с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди во всем мире могли понять, как много значит, здоровье в их жизни и решить, что нужно сделать, чтобы здоровье стало лучше.   
Как правило, Всемирный день здоровья посвящен наиболее актуальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.

Наша тема сегодня  «Профилактика – залог здоровья»

Профилактика  — предохранительный комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Поэтому дорогие ребята и взрослые я хочу рассказать, а так же спросить у вас  какие меры профилактики вы знаете.

Начнем с самого простого – зачем нужно мыть руки?

Кто сможет мне сказать, спрошу у малышей, а потом у детей постарше.

А теперь я дополню ваши ответы.

*Мытье рук* — это один из самых простых и эффективных способов профилактики различных заболеваний, включая простуду и грипп, гепатит А и инфекционную диарею. Прочтите следующие рекомендации, чтобы убедиться, что вы делаете это правильным испытанным способом.

*Делайте воду теплее и намыливайте лучше.*Лучше всего мыть руки горячей водой и намыливать их как следует — чтобы уничтожить даже самые упорные бактерии и вирусы. Одной горячей воды недостаточно!  
*Засекайте время.* Мойте руки до самых запястий в течение 15 секунд — за это время вы должны успеть прочесть алфавит.   
*Смойте и повторите*. Тщательно смойте мыло. И следуйте вышеуказанном алгоритму при каждом мытье рук. Наиболее важно мыть руки перед едой и перед готовкой, после посещения туалета (не смейтесь — треть людей этого не делает), или если кто-то в вашей семье, включая вас, уже простыл или заболел гриппом.

*Повышайте иммунитет.*

Крепкий иммунитет — лучшая защита во время сезона простуд. Следующие простые советы помогут вам не растратить эту природную защиту организма:

*Соблюдайте режим сна*. Если вы регулярно спите по 8 часов в сутки, это дает вашему организму шанс восстановить поврежденные клетки и повышает иммунитет.

*Питайтесь правильно и занимайтесь спортом*. Налегайте на фрукты и овощи — в них содержатся необходимые вашему организму питательные вещества. И хотя бы три раза в неделю уделяйте полчаса умеренным физическим нагрузкам.

*Сделайте прививку от гриппа.* Это будет вашим секретным оружием против гриппа. Вакцины одобрены практически для всех, кому больше шести месяцев. Поговорите с врачом, чтобы решить, необходимо ли прививать всех членов семьи.

Борьба с микробами во время сезона простуд повышает ваши шансы не поддаться болезни. Эти простые, но полезные привычки помогут вам избежать насморка и больного горла:

Мойте руки. И объясните детям, насколько это важно, чтобы они делали то же самое. Мыть руки — перед едой, после туалета, или когда закашляетесь, чихнете или высморкаетесь — надо в течение 20 секунд.

*Вооружитесь запасными средствами.* Обязательно иметь носовые платки, часто их менять или иметь одноразовые.

А так же профилактику можно проводить, употребляя витамины, фрукты и овощи, чеснок, лук, мед, малину.

*Зачем нам нужны витамины?* Что есть полезного в овощах и фруктах? Для чего нужно есть лук и чеснок. А так же мед и малина.

Витаминами называют вещества, которые необходимы для поддержания жизненно важных функций организма. Они принимают участие в регуляции физиологических и биохимических процессов, а также являются незаменимыми пищевыми веществами, которые мало образуются или вообще не образуются в организме.

 Витамины есть в таблетках или сиропах. Но есть живые витамины это фрукты, овощи и ягоды. Фрукты и овощи содержат массу полезных веществ – это  витамины, минералы, клетчатка, фруктовые кислоты. Каждый фрукт полезен по-своему. Витаминный состав везде разный, а польза одинакова у всех. Поэтому мы можем выбирать фрукты и овощи  на свой вкус.

[**Яблоки**](http://www.franko.franko-terminal.com/content/view/18/136/) не являются чемпионом по содержащемуся в них количеству витаминов и питательных веществ. Какой бы мы ни взяли витамин или минерал - всегда найдется фрукт, в котором его значительно больше, чем в яблоках. Не смотря на это, яблоки являются, чуть ли не самыми полезными фруктами. Их польза заключается в сочетании различных компонентов, включая витамины, минералы, фруктовые кислоты, сахара и клетчатку.

**Морковь** также содержит в небольших количествах биологически активные незаменимые аминокислоты, пектиновые вещества, белок, жиры, эфирное масло, придающее специфический морковный запах.

**Лук**. Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он являлся одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

**Репчатый лук** — источник [витаминов группы  В](http://www.calorizator.ru/vitamin/b), [С](http://www.calorizator.ru/vitamin/c), эфирных масел, [кальция](http://www.calorizator.ru/element/ca), [марганца](http://www.calorizator.ru/element/mn), [меди](http://www.calorizator.ru/element/cu), [кобальта](http://www.calorizator.ru/element/co), [цинка](http://www.calorizator.ru/element/zn), [фтора](http://www.calorizator.ru/element/f), [молибдена](http://www.calorizator.ru/element/mo), [йода](http://www.calorizator.ru/element/i), [железа](http://www.calorizator.ru/element/fe), [никеля](http://www.calorizator.ru/element/ni), калия.

Сок лука богат витаминами, эфирными маслами, углеводами.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие. Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавониды,  которые препятствуют образованию раковых клеток.

**Чеснок.** Чеснок разжижает кровь, это натуральный антибиотик, укрепляет иммунную систему и очень вкусный.

В нем содержится антибиотик аллицин, который согласно некоторым исследованиям помогает предотвратить осложнения после простуды и гриппа.

**Мед** - уникальный продукт, подаренный природой. О его целебных свойствах известно с древности. Мед обладает бактерицидными, антибактериальными, противовоспалительными  свойствами. Мед содержит большое количество минеральных веществ, витаминов группы В, РР, Е, С, которые оказывают общеукрепляющее, тонизирующее действие на организм человека.

**Ну а теперь пора заняться спортом.**

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

**Начинаем соревнования.**

1. Передача эстафетной палочки.

*Задача:* По команде на старт, первые игроки бегут до конуса, обегают его и бегут назад, передают палочку следующему и т.д. Кто быстрее и правильнее выполнит задачу, тот победит.

Предлагаю сыграть всем в игру.

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если не полезная – «Нет».

Игра «Да и нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Следующая эстафета.

*“Теремок”*

Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это “медведь”), шестеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту.

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

 Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.  
(Помидоры)

2.Сидит дед, во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
(Лук)

3.Круглое , румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)

4.Сто одежек -  
Все без застежек.  
(Капуста)

5.Ее тянут бабка с внучкой,  
Кошка, дед и мышка с Жучкой.   
(Репка)

6.Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина)

7.Красна девица  
Сидит в темнице,А коса на улице.  
(Морковь)

8.На жарком солнышке подсох,  
И рвется из стручков ...  
(Горох)

3. Собрать витаминную корзину.

*Задача:* по команде игрок берет корзинку и бежит к обручу, там кладет  в корзинку овощ или фрукт, и бегом возвращается назад. Передает корзинку следующему игроку.

4. Эстафета с мячом.

*Задача:* Первый игрок прыгает с зажатым мячом между колен до конуса, берет мяч в руки и проползает в тоннель. Назад возвращается бегом, и передает мяч следующему игроку.

Эстафеты для малышей.

 1.Добежать быстро до флажка и назад.

 2. Собрать витаминную корзину.

 Вот и прошли наши спортивные состязания , все ребята справились с заданием, молодцы! Я желаю всем здоровья, отличного настроения!