« Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

Самое ценное, что есть у человека - это жизнь, но самое главное в его жизни- ЗДОРОВЬЕ за которое необходимо бороться всеми силами.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕРОПРИЯТИЯ:

 -сформировать представление о здоровье;

-формировать основные гигиенические навыки;

-развивать смекалку, внимание, навыки самостоятельной работы;

-развивать речь учащихся;

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.

Здоровье- это не игрушка.

Легко сломать, нельзя купить.

Давайте лучше мы подумаем, как нам его сохранить.

В старину говорили, что здоровье приходит золотниками, а уходит пудами. Золотник- это совсем небольшой вес, примерно вес одной пятикопеечной монеты, а пуд- 16 кг. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье намного быстрее.

Человек на свет родился,  
Встал на ножки и пошел.

С ветром, солнцем подружился,  
Чтоб дышалось хорошо.

Приучал себя к порядку:  
Рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку,  
Душ холодный принимал.

Он к зубным врачам, представьте,  
Не боясь совсем, пришел.

Он ведь чистил зубы пастой,   
Чистил зубы порошком.

Человечек за обедом   
Черный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,  
Не худел и не толстел.

Спать ложился в девять тридцать,  
Очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться  
И пятерки получал.

Каждый день он бегал, прыгал,  
Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,  
И не ныл, и не хворал.

 Помни твердо, что режим   
В жизни нам необходим!  
Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Будешь лучше отдыхать.

Хоккеист.

Поиграй-ка, поиграй-ка,

Наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят

Навсегда подружит он.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Футболист.

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки.

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись -

Вот здоровья в чем секрет!

Будь здоров! Физкульт-привет!

Танец сидя на стуле

Выходит девочка (Гигиена):

Добрый день!

Я – чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями

Ученик

Вот Алиса, Костя, Женя,

Вот Миша, Дима, Таня.

Настя, Лёша , рядом Лена.

А как вас звать?

- Гигиена.

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный,

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

Ведущий.

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся.

Инсценировка стихотворения С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”.

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

- Супчик?

- Нет.

- Котлету?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица,

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят.

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес,

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр и сало любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

Выходит Фея питания с волшебной палочкой, и на каждый совет она взмахивает палочкой.

1. Если, дети, вы хотите

Пользу от еды иметь,

Нужно знать, какую пищу

И в какое время суток предпочтительнее есть.

2. Если стройным быть желаешь -

Ешь побольше овощей.

От пирожных, шоколада

Откажись тогда вообще.

3. Пищу нужно есть спокойно,

Не спеша ее жевать.

Это очень не пристойно -

Целые куски глотать.

4. Вкусной и разнообразной

Пищей пользуйтесь, друзья.

И поверьте – не напрасно

Вам даю советы я.

5. Если вы их все учтете

И запомните, тогда

Вы быстрее подрастете -

Пользу принесет еда.

1 А сейчас мы поиграем в игру

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

2. Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

3. Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

4. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет

Частушки о здоровом образе жизни!

Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла  
У микробов тают силы.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Водой холодной обливайся–  
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:  
Бегать, прыгать, кувыркаться.  
А зима настанет–  
Все на лыжи встанем.

Буду по лесу гулять,  
Буду тело закалять.  
Я здоровым быть мечтаю,  
Свои мускулы качаю.

Какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье?

Чтобы быть здоровым, я буду:

- мыть руки и содержать свое тело в чистоте;

-соблюдать режим дня;

-делать зарядку;

-заниматься физкультурой и спортом;

-чистить зубы;

-следить за своей осанкой;

-есть полезную для здоровья пищу;

-соблюдать правила дорожного движения;

-выполнять предписания врача;

-соблюдать правила безопасности;

-вести здоровый образ жизни .

Очень важен для нас достаточный по продолжительности ночной сон. Чтобы сон был глубоким и спокойным нам нужно соблюдать следующие правила:

- не играть в шумные игры перед сном;

- не заниматься спортом;

- не смотреть страшные передачи;

- не есть на ночь;

- перед сном проветривать помещение;

- ложиться спать в одно и тоже время