**Тема занятия: Если хочешь быть здоров 21.09.2023**

**Цель:**расширить знания детей о здоровом образе жизни

**Задачи:**

- обеспечить ученику возможность сохранения здоровья;   
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;   
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;   
- укреплять здоровье детей во время учебного процесса и во внеурочное время;   
-убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня;   
-расширить знания детей о здоровом образе жизни, правильном питании, о правилах гигиены;   
-сформировать у детей сознание того, что здоровье зависит от них самих;   
- воспитывать у детей желания быть аккуратными, следить за чистотой, заниматься физкультурой, правильно питаться.

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте, дорогие ребята. Здравствуйте, уважаемые гости.

- Что означает слово «здравствуйте»?

- Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья.

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку  
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ  
И, наверно, не пойдет в аптеку,  
И здоровым будет много лет.

- А что значит быть здоровым?

- Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

**- Назовите тему нашего занятия. (Если хочешь быть здоров)**

- Почему важно говорить на эту тему?

- Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял.»

- Какие цели мы поставим перед собой?

- Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто 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, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны.

**- Сегодня мы отправимся в школу Здоровья**. Вы узнаете, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

**- Давайте узнаем, какие науки преподают в Школе здоровья.**

**Разгадайте анаграммы.**

**1. РЕЖИМ ДНЯ**

**Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим)**

- Кто из вас, ребята, знает, что такое режим дня?  
  
**- Режим дня - это** определенный распорядок **дня**, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха.

Режим, ребята, много значит:  
Поможет он решить задачи,  
Когда ложиться и вставать,  
Когда тетрадку открывать,  
Чтобы садиться за уроки,  
Когда гулять идти, когда...  
Ответ получишь ты тогда,  
Когда изучишь ты режим  
И станет он тебе родным.

- Сейчас, ребята, мы с поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники.  
  
Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня: `подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `спорт`, `школа`, `сон`.  
  
Ребята встают в следующем порядке: `Подъем`, `Зарядка`, `Завтрак`, `Домашняя работа`, `Спорт`, `Школа`, `Прогулка`, `Ужин`, `Свободное время`, `Сон`.

**"Загадки о режиме дня**"  
1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);  
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник);  
3. на зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);  
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (ответ: душем);  
5. после душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);  
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);  
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть);  
8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (ответ: улыбаемся);  
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).

**2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

- Зависит ли наше здоровье оттого, что мы едим?

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней,

Обратите все внимание

На здоровое питание.

- Выберите те продукты, которые полезны вашему организму. Докажите.

Рыба, пепси-кола, чипсы, жевачка, творог, молоко, яблоко, ягоды, капуста, лук, торт, шоколад, гречка, морковка, кефир.

**3. СПОРТ**

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким. (Спорт)

- На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

1. Стрельба из лука

2. Фигурное катание

3. Метание диска

4. Баскетбол

5. Художественная гимнастика

6. Тяжёлая атлетика

7. Бокс

8. Плавание

**4. ЗАРЯДКА**

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о ... зарядке

**-**Вы хорошо поработали, подумали. А теперь пора размяться и заодно показать, какие вы ловкие, какие вы сильные, какие вы быстрые. Сначала давайте поучим и запомним движения.

**«Зайчик**» - руки на пояс, присели и попрыгали.

**«Кошка**» - выгнули спинку и потянулись.

«**Сова»** - стоим ровно, руки прижаты к бокам, поворот головы влево - вправо.

**«Мишка**» - ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.

- Запомнили? А теперь я буду называть животных, а вы будете показывать, как они двигаются. Будьте внимательны, не ошибайтесь.

- Ой, кто это нам встретился?

Волосы не стрижены,

Грязные руки.

Ногти, как у тигра

Испачканы брюки.

- Как вы думаете, какой предмет прогуливал этот ученик?

**5. ГИГИЕНА**

Срочно ребенку нужны перемены

Нужно соблюдать правила….(ГИГИЕНЫ)

- О правилах гигиены нам расскажут ребята:

1. Жил на свете мальчик странный –

Просыпался по утру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

Хотите верьте, хотите –нет.

2. Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер…

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Хотите верьте, хотите –нет.

3. Сыну мама запретила

Умываться по утрам.

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Хотите- верьте, хотите- нет.

4. Мальчик это был упрямый,

Маму слушать не хотел,

Умывался по утрам он

И, конечно, заболел.

Хотите верьте, хотите – нет.

5. Тут к нему позвали разных

Самых лучших докторов.

И диагноз был таков!

«Если мальчик будет грязным,

Будет он всегда здоров!»

Верите?

– Вы верите? Как вы думаете, можно ли заболеть от чистоты? Прав ли был врач? О каких правилах гигиены мы вспомнили? (умываться, мыть руки и лицо)

- А вот ещё одна история, она приключилась с мальчиком, который прогуливал уроки в Школе здоровья.

(Сценка «Страшная история» Э. Успенский)

Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет залил слезами.

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы растут,

А волосы растут.

Год прошел, другой проходит

Мальчик стричься не приходит.

А волосы растут, а волосы растут.

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают…

–Ну и сын! – сказала мать, -

Надо платье покупать.

Мальчик в платьице гулял.

Мальчик девочкою стал.

И теперь он с мамой ходит

Завиваться в женский зал.

- За год волосы отрастают на 12-15 см и живут в среднем от 2 до 4 лет. Чтобы волосы выглядели здоровыми и красивыми за ними тоже обязательно нужно ухаживать.

- Что еще мы записали в наших правилах гигиены? (ухаживать за волосами).

- А теперь немного поиграем. У кого на парте есть синий кружок выходит сюда.

Мы завяжем тебе глаза, а ты с завязанными глазами должен будешь угадать, что это на предмет и ответить для чего он нужен. Никто не подсказывает:

Мыло

Зубная паста

Расческа

ножницы

Щипчики для ногтей

Носовой платок

Ватная палочка

губка

- Какие еще правила мы можем дополнить? (чистить зубы, стричь ногти,)

**6.ЗАКАЛИВАНИЕ**

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться.

- Рассмотрите картинку и расскажите, какие существуют способы закаливания.

**Итог занятия**

- Ученики Школы здоровья хотят проверить, как вы усвоили все науки. Нарисуйте, что разрешено в Школе здоровья, а что запрещено. Что укрепляет ваше здоровье, а что его портит.

- Давайте вернёмся к теме нашего занятия. Какой совет вы теперь можете дать своим друзьям и знакомым?

**Рефлексия**

- Продолжите фразу…

Сегодня я узнал…

Я могу себя похвалить…

Мне было интересно….

Мне было трудно…

Меня удивило…

Мне захотелось…

Я хочу сказать спасибо…

- Ученики школы Здоровья прощаются с вами и желают вам

Мы желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата   
невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!