

## " Мы за здоровый образ жизни"

### Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Ход занятия.

### 1. Орг.момент (приветствие).

Когда встречаем мы рассвет  
Мы говорим ему - привет.  
С улыбкой солнце дарит, в след  
Нам посылая свой привет.  
И вы запомните совет  
Дарите всем друзьям привет.  
При встрече через много лет  
Вы скажете друзьям - привет.  
Давайте дружно все в ответ  
Друг другу скажем мы привет.

Ребята:

### 2. Сообщение темы и цели мероприятия.

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.

- А ну скажите ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

( правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом, закаливание и т.д.)

-Сегодня мы отправимся в школу Здоровья и будем путешествовать по её станциям.

**станция «Разминка» Проведи мозговой штурм и ответь на вопросы. На сколько вопросов ты ответил за 1 минуту. Сообщи мне.**

Задание – быстро ответить на вопросы.

- Зимняя спортивная игра (хоккей)
- Летние коньки (ролики)
- Главный признак травмы (боль)
- Наиболее продуваемая часть тела (уши)
- Куда надо забить гол? (ворота)
- Коричневая обеззараживающая жидкость (йод)
- Главный человек на площадке (судья)
- Летающий шприц (комар)
- Вредная привычка (курение)

-Пчела в тельняшке (оса)

-Простейший способ очистки воды (кипячение)

-Что дороже денег? (здоровье)

**Игра.** Кто лучше всех прыгает на скакалке. Попрыгайте на скакалке дома. Пришли мне фото.

**Частушки . Прочитай частушки. Выбери самую интересную, исполни через диктофон и пришли мне.**

1.Мы частушек много знаем,  
И хороших и плохих.  
Хорошо тому послушать  
Кто не знает никаких.

2.Поленился утром Ваня  
Причесаться гребешком,  
Подошла к нему корова  
Причесала языком.

3.Я под краном руки мыла  
А лицо умыть забыла,  
Увидал меня Трезор,  
Закричал: “Какой позор”.

4.Жизнью я довольна очень,  
И пою я и пляшу,  
Потому что днем и ночью  
Свежим воздухом дышу.

5.Помни лозунг ты такой:  
“Руки мой перед едой”  
Чтобы это не забыть  
Надо снова повторить.

6.Чистота- залог здоровья,  
Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

7.Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать

8.Всякий раз, когда едим,

о здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

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

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

11.Всем ребятам мы желаем  
Не стареть и не болеть  
Больше спортом заниматься  
Чувство юмора иметь

**Игра «Да – Нет». Поиграй в игру с родителями. Нарисуй рисунок на тему " Мы за здоровый образ жизни"**

Задание - дайте правильный ответ,

Когда – «да», а когда – «нет»

-Хороша ли чистота?..(да)

-А режим и доброта?..(да)

-Знания, ум и красота?..(да)

-Сила, бодрость навсегда?..(да)

-Долго ль проживем без бед,

Коль болезням скажем нет?..(нет)

-А наркотики беда?..(да)

-Их не примем никогда?..(да)

-Им решительный ответ –

Нет , нет, нет и только ...(нет)

-Уяснили навсегда?... (да)

Не забывай о своем здоровье. Особенно сейчас. Соблюдай правила гигиены, старайся не находиться в местах где много людей, соблюдай дистанцию 2 метра, кушай фрукты, занимайся физкультурой. До скорой встречи в спортивном зале!