Тема: От чего зависит наше здоровье.

**Цель:** формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

**Задачи**:

- расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;

- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;

- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;

- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;

- расширять кругозор учащихся.

**Ход занятия**

**Учитель:**

Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз -

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю сам - все расскажу.

- Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. «Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь»,- гласит народная мудрость. Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Как вы уже, ребята, догадались, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. «Здравствуйте»,- говорим мы, когда приветствуем друг друга, а значит желаем здоровья. Именно здоровья мы желаем в первую очередь, когда поздравляем кого-либо с каким-нибудь праздником.

Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем понятиям, значение которых знают все, но понимают по разному. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

**Гигиена**

Чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила гигиены. Что это за правила? (мыть руки, чистить зубы, что и как нужно кушать, содержать свое тело и одежду в чистоте. А гигиена – это не только мытье рук, а еще много другое. Как сберечь зрение и слух, сохранить здоровым зубы, что и как надо есть. Все это гигиена.

**Отгадайте загадку о средствах гигиены:**

1. Постоянная спинка

Жесткая щетинка.

С мягкой пастой дружит

Нам усердно служит.(зубная щетка)

2. На стене висит, болтается, за него всяк хватается.(полотенце)

3.Языка нет, а правду скажет.(зеркало)

4.Зубов много, а нечего не ест.(расческа)

5.Нежно пенясь, не ленясь, с нас смывает пыль и грязь.(мыло)

**Здоровое питание.**

-Как вы понимаете?

-Правильное питание – основа здоровья. Снижает заболеваемость, улучшает психологическое состояние, поднимает настроение, а самое главное – повышает работоспособность и интерес к учебе.

-Для чего человеку нужна еда?(ответы детей)

*Человеку нужно есть,*

*Чтобы встать и чтобы сесть,*

*Чтобы прыгать, кувыркаться,*

*Песни петь, дружить, смеяться,*

*Чтоб расти и развиваться*

*И при этом не болеть.*

*Нужно правильно питаться*

*С самых юных лет уметь*.

**Спорт.**

-Что нужно сделать еще для здорового образа жизни.

-Недаром говорят: «Здоровье – футляр красоты». Будешь заниматься спортом – будешь красивым. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни!

**Витамины.**

Но самое главное нужно много употреблять витаминов. А где их больше всего? (овощи и фрукты).

*Витамины – это жизнь!*

*С ними нужно всем дружить!*

*Витамины потребляй*

*И здоровье «прибавляй»!*

**Сон.**

Сон – это тоже здоровье. Если человек мало спит или плохо спит. Это очень влияет на здоровье. Детям нужно спать 10-12 часов, взрослым 8 часов. А во сколько вы должны ложиться спать?

**Поиграем в игру.**

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

1.От хорошего сна … Молодеешь

2.Сон – лучше … Лекарство.

3.Выспишься … Помолодеешь.

4.Выспался – будто вновь … Родился.

*Рано утром просыпайся,*

*Маме с папой улыбайся.*

*И зарядкой занимайся,*

*И водицей обливайся*

*Полотенцем обтирайся,*

*И в квартире убирайся*.

**Физкультминутка.**

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в сторону развѐл – Ключик видно не нашѐл.

Чтобы ключик нам достать – Надо на носочки встать.

**Кодекс здоровья**

-Так какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым?

Сейчас я вам раздам кодекс здоровья:

Который вам поможет сохранить и сберечь ваше здоровье.

1.Заниматься спортом.

2.Как можно больше ходить.

3.Дышать свежим воздухом.

4.Почаще есть рыбу, овощи и фрукты.

5.Пить воду, молоко, соки натуральные, чай.

6.Спать достаточно.

7.Проявлять доброжелательность.

8.Чаще улыбаться.

9.Любить жизнь.

**Игра «Плохо-хорошо»**

***Хорошо:***

1. Мыть ноги, руки, принимать душ.

2. Чистить зубы.

3. Проветривать комнату.

4. Гулять на свежем воздухе.

5. Спать на жесткой постели, на спине.

- Снятся ли вам неприятные сны?

- Как вы думаете, почему?

***Плохо:***

1. Перед сном много пить, есть.

2. Смотреть страшные фильмы.

3. Слушать громкую музыку

4. Физически напрягаться перед сном.

5. Играть в шумные игры.