Тема: Зажигаем витаминно, чисто, ярко и спортивно.

Оборудование:

* интерактивная доска (презентация)
* газета “День здоровья в моей семье!”
* рисунки и плакаты детей о здоровом образе жизни.

**Девиз**: “Зажигаем витаминно, чисто, ярко и спортивно”

Дети читают стихотворение:

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад.
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь.
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом – загорелый,
Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,
Играть с тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом.

“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.

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. И все мы знаем: чтобы сберечь свое здоровье, надо вести здоровый образ жизни.

Но что же мы понимаем под “здоровым образом жизни”? Что он в себя включает? Все ли мы следуем правилам “здорового образа жизни”?

Здоровый образ жизни это:

- занятия физкультурой,

- правильное питание,

- личная гигиена,

- жизнь без вредных привычек.

*Давайте мы остановимся на каждом пункте более подробно.*

Всем известно: “В здоровом теле – здоровый дух!”. Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

(укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет. )

Учитель: Правильно! 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье.

И неважно прогуляетесь ли вы в это время.

Проедете на велосипеде

или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно для человека. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно. Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой.

Давайте сейчас сделаем физкультминутку.

Поиграем в игру “Шайба-гол-ура!. Правила игры таковы. Когда ведущий говорит : “Шайба!”, вы поднимаете правую руку; когда кричит: “Гол!”,- поднимаете левую руку; а когда крикнет: “Ура!”,-поднимаем обе руки.

Учитель: Молодцы! Размялись, теперь поговорим о правильном питании.

Что, по-вашему, значит правильное питание?

(Есть полезную, богатую витаминами пищу. Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад.)

Учитель: А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов. Поэтому получаются сухарики со вкусом икры, сыра, бекона. На самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Тоже самое в полной мере относится к сухарикам и газировкам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы “Е”, указанные в составе продукта чипсов, сухариков и лимонадах.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики.

* Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.
* Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.
* Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.
* Вредные для кожи – Е230-232, Е239.
* Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.
* Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, вредных для вашего здоровья? Ответы детей “НЕТ”

Лучше есть полезные фрукты, овощи, бобовые, рыбу и т. д. Посмотрите на экран. Здесь изображены полезные для человека продукты.

 Работа с экраном

Чтение стихотворения.

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.
Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла
Жир природа создала.

Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

Учитель: Следующий пункт здорового образа жизни – личная гигиена. С чего вы начинаете свое утро?

Дети: умываемся, чистим зубы, завтракаем.

Учитель Не зря говорят: “Чистота – залог здоровья”. Если вы будете опрятными, чистыми, к вам не будут липнуть болезни. Почаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться.

Для здорового образа также важно жить без вредных привычек. Что относится к вредным привычкам?

Дети: Курение, алкоголь, наркотики.

Учитель: Правильно. Курение, алкоголь, наркотики приводят к серьёзным, смертельно опасным болезням.

Из истории

*Курение табака* возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии “Нико” произошло слово “никотин”.

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, “надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...”

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть этот плакат заставит вас задуматься над тем, стоит ли начинать (плакат с изображением внутренних органов курильщика).

*Алкоголизм*, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

*Наркомания*

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз. Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).Группу наркотиков в узком смысле слова составляют – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин.

Ребята, надеюсь, вы понимаете, чтобы быть здоровым, никогда нельзя пить, курить и принимать наркотики. Вы должны понимать, насколько это опасно.

Учитель Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Пословица гласит: “Здоровье не купишь, его разум дарит”. Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.

ВИКТОРИНА

Вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни? ( занятия физ, личная гигиена, правильное питание, отказ от вредных привычек.)

2. Что значит правильно питаться? (есть полезную пищу, богатую витаминами.)

3.Полезны ли чипсы, сухарики, газировка? Почему? (там добавляют вредные вещества)

4. Что относится к личной гигиене? (умывание, чистка зубов, завтрак)

5. Какие вредные привычки вы знаете? (курение, алкоголь, наркотики)

6. Что надо делать чтобы быть здоровыми? (вести здоровый образ жизни)

*А закончим мы стихотворением о здоровье.*

Долголетия секрет
Кроется в привычном:
С физкультурою дружить!
В форме быть отличной!

Рано утром бодро встать,
Сесть разок вприсядку,
Бегать, прыгать и скакать,
Словно серый зайка.

Каждый день пешком ходить
В школу, на работу.
Лыжи и коньки любить,
Пристраститься к спорту.

Обращаться к докторам
Чтоб не приходилось,
Дать хочу совет я вам,
Чтоб вы не ленились.

Не ленитесь вы играть
В догонялки, в прятки,
Честь и славу отдавать
Утренней зарядке!

Дань почёта отдавать
Спорту, физкультуре,
Ловким, смелым, сильным стать
По своей натуре!

Желаю всем быть здоровыми!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!