

«В здоровом теле – здоровый дух!»

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- систематизировать и расширять знания о личной гигиене;
- заинтересовать учащихся изучением вопроса здоровья, культуры здоровья;
- познакомить с витаминами, раскрыть их значения для человека;
- развивать творческие способности учащихся.

Ход занятия.

Сегодня мы ребята поговорим о здоровье. Здоровье – бесценный дар, который дает человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно. Поэтому! Внимание! Внимание! Сегодня мы отправимся в путешествие в страну Здоровию. По пути мы сделаем несколько остановок, узнаем много интересного.

Ученик 1: Мы знаем, что микробы вредные и грязные,

Они не простые и очень опасные.

Микробы бяки-буки загрязняют нам руку.

Ученик 2: Где грязнули? Покажите,

К умывальнику ведите.

Будем руки отмывать

И микробы разгонять!

Ученик 3: Правила от Мойдодыра

Вы запомните навсегда:

« Мочалка, мыло и вода – и от микробов нет следа!»

Ученик 4: Надо навести порядок и в доме;

Подметем, пропылесосим,

Вытрем пыль и я, и ты.

Добиваемся всегда мы

Превосходной чистоты.

Ведущий: Давайте, ребята, еще раз повторим правила от Мойдодыра и запомним навсегда (говорят хором). Молодцы! Продолжаем движение и прибываем на остановку « Спортивная».

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

Ехали мы долго, пора и размяться. Делаем разминку.

Раз, два – мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре,

Руки в стороны пошире.

А теперь все подтянулись, оглянулись, улыбнулись.

Покачали головой,

Ай-ай-ай, ой-ой-ой!

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

И попрыгали прыг - скок,

Как кузнечик на листок.

И похлопали в ладоши,

Ты – хороший, я – хороший!

Ученик 1: В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь ты до 100 лет

Вот и весь секрет.

Ведущий: Ребята, вы все знаете и видели мультфильм « Ну, погоди!». Так почему же Волк такой слабый, он так и не смог догнать зайку (ответы учащихся).

Правильно! Курить – здоровью вредить!

Ученик 2: Курить всем вредно! А особенно детям.

От куренья заболеешь,

И оставят тебя силы.

Станешь бледным, не красивым,

Мускулы все ослабеют.

Лучше, братцы, не курить

Быть здоровым, сильным.

И рекорды все побить

И олимпийцем стать!

Ученик 3: Спорт – это залог трудовых и учебных побед,
Хорошего настроения и отличного здоровья.

Ведущий: Отдохнули, набрались сил и отправляемся дальше в путь. За окном мелькают сады, парки, дачные участки. Наш автобус останавливается остановка «Витаминная». Но прежде чем выйдем, мы должны отгадать загадки!

На жарком солнышке подсох

И рвется из стручков (горох).

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться спели (лук).

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

На грядке нет сочной (помидор).

Что красно снаружи,

Бело внутри.

С зеленым хохолком на голове (редис).

Летом – в огороде,

Свежие, зеленые,

А зимою – в бочке крепкие, соленные (огурец).

Само с кулачек,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем гладко,

А откусишь сладко (яблоко).

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко,

Что же это (репка).

И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко,

Под кустом сидит (картошка).

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах (капуста).

А что мы сейчас назвали (фрукты и овощи). Каждый фрукт и овощ полезен. В них содержится огромное количество витаминов. Вита - это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом.

Каша – это хорошо, а с витамином – лучше. Как поесть и что поесть, вас сейчас научим. (выбегают дети. У всех эмблемки А, В, С, Е, D и читают стихи).

- Мы – сестрички – витаминки, А, В, С, Е и D очень многие продукты есть советуем тебе.
- Витамины А, В, С – так мы называемся, быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.
- Черная смородина, и шиповник, и лимон – все полно С витамина, как полезен нам всем он!
- Петрушка с щавелем полезна – известно вам как дважды два. В рябине, луке, облепихе есть витамины группы А.
- Все виды масел так полезны, и я советую тебе: употребляй почаще в пищу продукты с витамином Е.

Ведущий: Ешьте больше фруктов и овощей, будете здоровы, очень много полезных продуктов. Но есть продукты, которые вредны здоровью. Вы знаете их? (ответы учащихся). Верно! Это сахар, конфеты, шоколад, чипсы в больших количествах. Я предлагаю вам поиграть в интересную игру « Съедобное и не съедобное» я называю продукты, если они полезные, то вы хлопаете в ладоши. Если продукты не полезные то вы топаете ногами. (играем).

Мы знали с вами, какие продукты полезны для нашего здоровья, что бы быть всегда здоровыми и красивыми. Но не забывайте тщательно мыть овощи и фрукты пред едой. Поедем дальше. И следующая остановка «медсестренкино!» (детей встречает медсестра)

Медсестра: Здравствуйте, дорогие ребята. Вы побывали на многих станциях, узнали много интересного. Что бы вести здоровый образ жизни и у вас был здоровый дух, то необходимо поговорить о режиме дня.

Много дел на день один

Это утомляет.

Вам поможет всем режим.

Кто же возражает?

Чередуйте отдых, сон

И питание тоже.

Это вас не утомит, а здоровью поможет.

Вам подарок от меня

Вот для младших – « Режим дня».

(Раздает детям памятки « Режим дня»)

Стих. о режиме дня « Стихи о человеке и его часах»

Ведут часы секундам счет,

Ведут минутам счет.

Часы того не подведут,

Кто время бережет.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

Успеет встать он за станок,

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денек!

Медсестра: Я вам хочу пожелать

Всем здоровье укреплять.

На скакалочке скакать.

Не грустить и не болеть.

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь!

Ведущий: Вот и подошло к концу наше путешествие.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить!