**«ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?»**

**Цели проведения:**

**-** развить у детей чувства личной ответственности за свое здоровье;

-сформировть культуру здорового образа жизни;

-воспитать негативное отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**  
- **с**формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его

сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом,

закаливанием своего организма;  
-расширить знания детей о правилах гигиены.

**Оборудование:**  
Листы A4,ручки. **Место проведения:**  актовый зал.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**Здравствуйте уважаемые гости, здравствуйте ребята! Мы начинаем наше занятие.-слайд№1 (Песня спортивный марш)  
 I. Сообщение темы (воспитатель) – слайд №2- ЗОЖ заставка.

**1 ребенок**:

*Приветствуем тех, кто время нашёл  
 И к нам на занятие о здоровье пришёл!  
 Пусть весна улыбается людям в окно,  
 Ведь в нашем зале светло и тепло!  
 Здоровье своё бережём с малых лет.  
 Оно нас избавит от болей и бед!*

**Воспитатель:**

Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это значит- желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наше занятие посвящёно тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.   
 Согласитесь, что здоровье - самое важное, что есть у человека. А здоровье – это жизнь**.** Ведь потеряв его, мы уже не можем наслаждаться жизнью сполна, не можем радоваться мелочам.

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.

**2 ребенок: *«Здоровье сбережёшь – от беды уйдёшь», -*** гласит народная

мудрость.

**3 ребёнок:** ***«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много***

***потерял, здоровье потерял - все потерял».*** А давайте и мы с вами вспомним другие мудрые мысли, пословицы и поговорки о здоровье. А может, попробуете закончить пословицы, услышав начало:

***А) Береги платье снову, а (здоровье смолоду).***

***Здоровье дороже (богатства).***

***Б) Быстрого и ловкого болезнь  (не догонит).***

***Кто много ходит, тот долго  (живет).***

**Воспитатель:**

А кто мне поможет прочитать пословицы на экране? **(слайд №3)**

(Ребята читают пословицы)

***В) Аппетит от больного бежит, а (к здоровому катится).***

***От сладкой еды (жди беды).***

***Г) Спорт сочетаешь с делом – значит ты здоров (душой и телом).***

***Гнев человеку кости сушит и сердце (рушит).***

***Д) Жизнь дана на добрые (дела).***

***Лечи легкую болезнь, пока (тяжелой не стала)***

**Воспитатель:** Давайте уточним, что же такое здоровье по-вашему? - (ответы детей). Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

***- Скажите, ребята, от чего зависит здоровье?*** - (ответы детей) - (от того, какой образ жизни мы ведем, от правильного питания, от режима дня и т.д.)

-***Правильно, я полностью с вами согласна и хочу предложить вашему***

***вниманию старую легенду.***

**1 ребенок:**

Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они

создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека-здоровье. Стали думать -

решать куда бы его спрятать?

Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие

горы. А самый мудрый Бог предложил: «Здоровье надо спрятать в самого

человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не

каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

**Воспитатель:**

Значит, здоровье-то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

 И сегодня мы должны выявить основные факторы крепкого здоровья, которое,

бесспорно, зависит от здорового образа жизни.

**2 ребенок:**

Итак, сегодня мы собрались на важное совещание, чтобы выявить основные

факторы здоровья. Наша работа будет проходить по плану **(слайд №4):**

***1.Пословицы.***

***2. Средства гигиены.***

***3. Полезные продукты.***

***4. Вредные привычки.***

***5. Первая помощь.***

***6. Срочный вызов.***

***7. Положительные эмоции.***

Все эти пункты объединены одной темой – это здоровье. Наверное, каждый из

вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным?

**Воспитатель:**

Скажите, почему некоторые люди в выходные дни берут рюкзак и бодро идут в поход летом или катаются на лыжах и коньках зимой, а другие сидят на лавочках?

**(слайды – досуг на природе, спорт и др. - 5)**

**Воспитатель:**

**-**Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. А между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости.

Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания  о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости и плохого настроения!

А теперь вы все будете нам помогать, чтобы выяснить, что же нужно человеку, чтобы быть здоровым.

**Воспитатель:**

-Первый пункт нашего плана, пословицы, мы уже выполнили. Но для начала мы должны дать характеристику здорового человека. Вам надо убрать лишние слова, которые не подходят для характеристики здорового человека, а проще сказать **«да»** или **«нет».** Внимание, приготовились!

**Здоровый человек – это:**

***А. крепкий?***

***Б. сильный?***

***В. толстый?***

***Г. бледный?***

***Д. неуклюжий?***

***Е. веселый?***

***Ж. ловкий?***

***З. красивый?***

***И. сутулый?***

***К. румяный?***

***Л. стройный?***

**Воспитатель:**

Этот пункт мы выполнили, переходим к следующему. **«Средства гигиены».**

Все вы знаете выражение ***«Чистота – залог здоровья».*** Для того чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них

мы загадаем загадки.

**Воспитатель:**

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

    Белой пеной пенится.

    Руки мыть не ленится  ***(мыло)***

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и  грязнулю.

     Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос ***(носовой платок)***

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

     И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей  ***(расческа)***

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

     Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

     До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

     На полу не видно луж,

Все ребята любят… ***(душ)***

**Воспитатель:**

Какие еще средства гигиены  вы знаете? ***(шампунь, гель для душа, зубная паста, пена для ванн, различные кремы для рук, лица, тела, ног)* (Слайды - 6).**

А теперь проведем физкультминутку: я буду называть части тела, а вы до них дотрагиваетесь руками. **Приготовились! Начали!**

Щеки,  колени,  локоть,  подбородок,  ухо,  переносица,  живот, пятки, затылок,  плечи,  кисти рук.

**Молодцы!**

**Воспитатель:**

Следующий пункт нашего плана - **«Полезные продукты».**

   Поговорим о тайнах питания. Каждый день мы завтракаем, обедаем, ужинаем. И не очень то задумываемся, что наше питание – одно из таинств природы.

**Зачем человек ест?**

  Да затем, что если он не будет питаться, то будет хилым, слабым, у него не будет сил двигаться. Если не топить печку дровами – она не даст тепла. Так и организм человека: если не питаться–не будет энергии для осуществления жизнедеятельности.

**Воспитатель:**

Чего мы только не едим! Вкусное - и не очень, полезное – и не совсем. А ведь наша пища должна быть здоровой, питание – правильным.

**Воспитатель:**

У меня есть несколько вопросов к вам, но хочется выслушать мнение

специалиста, врача, который расскажет о здоровом питании.Прошу Вас, доктор!

**Ребенок – врач:** ***(можно нескольких воспитанников)***

Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятерку вошли (читает):

***1.*** Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.( **слайд №7**)

***2.*** Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.(**слайд №8)**

***3.*** Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова**.(слайд №9)**

***4.*** Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.(**слайд №10)**

***5.*** Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде**.( СЛАЙД №11)**

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму**.(СЛАЙД №12-№ 13)**

**Воспитатель:**

- О продуктах питания можно говорить очень долго, но мы продолжим, и задание будет таким: «Угадай кота в мешке».

По очереди, с завязанными глазами, на ощупь, вы должны отгадать, что вы достали из мешка. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя.

Итак, начинаем (дети подходят по очереди). А теперь вы должны угадать на вкус. Кто желает?(с закрытыми глазами пробовать и говорить, что это) (морковь, капуста, картофель, яблоко, лук, чеснок, лимон, банан, апельсин).

**Молодцы!**

А теперь давайте поиграем с вами в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде.

Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок. ***(Правильно)***

2. Если хочешь стройным быть –

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис ***(молчат)***

3. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет –

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и виноград. ***(Правильно)***

4. Пейте дети молоко - будете здоровы. ***(Правильно)***

**Переходим к другому пункту - «Вредные привычки».**

  Скажите, какие вредные привычки, вы знаете? Я

Раздам листочки, ручки, и вы попробуете в две колонки записать вредные и

полезные для человека привычки (материал приготовить заранее)

**Просмотр ответов, анализ:**

Я полностью с вами согласна. Здоровье - это великая ценность, но многие

начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм

человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза ***И режим дня, закаливание***, ***гигиена, правильное питание и движение (спорт) -***

это **5 факторов здоровья.** Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт –

отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

**(Дети высказывают свои мнения.)**

**1 ученик:**

Действительно, человек может выполнять все правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

**Воспитатель:**

Наши врачи подготовили игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам

вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как

отвечать, поднимайте руки. Врачи разъяснят вам правильный ответ.

***1.*** *Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?* ***(Да.)***

***2.*** *Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?* ***(Нет.)***

***3.*** *Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных*

*продуктов питания?* ***(Да.)***

***4.*** *Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?* ***(Да.)***

***5.*** *Правда ли, что бананы поднимают настроение?* ***(Да.)***

***6.*** *Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?* ***(Да.)***

***7.*** *Правда ли, что есть безвредные наркотики?* ***(Нет.)***

***8.*** *Отказаться от курения легко?* ***(Нет.)***

***9.*** *Правда ли, что большинство людей не курит?* ***(Да.)***

***10.*** *Правда ли, что «совы» любят работать по утрам?* ***(Нет****.)*

***11.*** *Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?* ***(Да.)***

***12.*** *Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?*

***(Нет.)***

**Проблемная ситуация «Все наоборот»**

**Воспитатель:**

А теперь вам предстоит оценить поведение вашего одноклассника. Нам удалось

записать на видеопленку один день ученика нашего класса (не буду называть

фамилию). Можно ли сказать, что он ведет здоровый образ жизни? Послушайте,

что мы увидели на пленке. (Читает.)

*8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв его подушкой, продолжает спать. Он лег в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в «Контрлстрайке».*

*Бабушка буквально стягивает его с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнется урок. Не открывая глаз, он натягивает футболку и штаны, берет рюкзак и ползет в школу. Бабушка на ходу сует ему в карман 50 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос*

*учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают как родного.*

*Только закурил - звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку - на перекур. Сначала поговорили об играх, потом обсудили поведение учителей. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. На переменах курили, общались.*

*Пора домой. Бабушка уже ждет с обедом. И напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, хищно кусает батончик и сразу чувствует себя хозяином жизни.*

*Бабушкин обед уже не нужен, он сыт и силен. Ему нужно только поспать.*

*Чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета.*

- Вот что нам удалось заснять. Можно ли сказать, что наш герой ведет здоровый образ жизни?

***Примерные ответы детей:***

- Режим дня не соблюдает, ложится поздно.

- Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.

- Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером.

- На свежем воздухе был только во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом.

- Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные

батончики, сладкую воду.

**Воспитатель:**

**Переходим к пятому пункту «Первая помощь»**

А) Что вы будете делать, если вам в глаз попало инородное тело, например

соринка? (нельзя тереть глаз, потому что можно его повредить, нужно промыть глаз чистой водой, если вода не вымыла соринку, прикрыть глаз чистой салфеткой и обратиться к врачу – окулисту)

Б) Что вы будете делать, если у вас порез? (промыть место повреждения струей

8 воды, лучше кипяченой, затем обработать ранку вокруг йодом или зеленкой и при необходимости наложить стерильную повязку)

**Воспитатель:**

  С этим заданием вы тоже справились, переходим к  другому. **«Срочный вызов»**

Иногда мы не в состоянии справиться с трудностями. Куда нужно звонить, если

случается пожар, человеку плохо, пахнет газом, нападение, кража? Проверим,

знаете ли вы это. Ведь от этого тоже зависит ваша жизнь и здоровье.

(каждой команде на стол название службы и номера телефонов)

***Разложить:***

***Пожарная  - 01***

***Полиция  - 02***

***Скорая помощь  - 03***

***Газ  -  04***

**3 ученик:**

И заключительный пункт нашего совещания «Положительные эмоции».

Скажите,  какие положительные эмоции продлевают человеку жизнь?

***(улыбка, смех, хорошее настроение)***

Да, и не только! Это ещё верные друзья и добрые, внимательные взрослые, которые в трудную минуту придут на помощь: посоветуют, подскажут, посочувствуют; это занятия в спортивных секциях и кружках по интересам и увлекательные фильмы и художественные произведения.

**Воспитатель:**

  Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

**Воспитанники:**

***Купить можно много:  
 Игрушку, компьютер,  
 Смешного бульдога,  
 Стремительный скутер,  
 Коралловый остров  
 (Хоть это и сложно),  
 Но только здоровье  
 Купить невозможно.  
 Оно нам по жизни  
 Всегда пригодится.  
 Заботливо надо  
 К нему относиться.***

***Здоровый образ жизни!  
 Полезен он для всех.  
 Здоровый образ жизни!  
 Удача и успех.***

***Здоровый образ жизни!  
 Со мной ты навсегда.  
 Здоровый образ жизни!  
 Моя это судьба.***

**Воспитатель:**

И в заключение я хочу пожелать каждому, кто пришел сюда, здоровым быть всегда.

Пусть каждое утро начинается с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу.

Дарите друг другу улыбки. Обмениваясь таким живым подарком, мы будем здоровыми и радостными.