***Как стать Неболейкой***

***(познавательный час)***

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Создать элементарные представления об основных понятиях здоровья;
* Добиваться сознательного выполнения правил способствующих

здоровье сбережению.

**Оформление:**

* выставка книг на обсуждаемую тему;
* раздаточный материал: картинки, карточки с заданиями;
* презентация.

***Ход мероприятия***

Добрый день, мальчишки и девчонки!

Народная мудрость гласит: «Здоровье дороже богатства». Вы согласны с этим? ***(ответы детей)***

О самом дорогом, что у нас есть мы сегодня и поговорим.

А начнём мы со сказки. Вот послушайте.

*“В некотором царстве, в некотором государстве жил был царь в своем дворце на берегу синего моря. И была у него дочка, звали её – Хворайка. Все было хорошо, только одно огорчало отца: дочь все время болела...Что только не делал царь-отец!*

*И вот однажды царь решил пригласить во дворец ...мудрецов. Спросил он у них: “Что надо сделать, чтобы люди не болели и жили долго и счастливо?”*

Я, думаю, вы тоже мудрые и сможете дать ответ на этот вопрос.

Итак, чтобы люди не болели, надо…***(ответы детей)***

Сегодня мы с вами совершим путешествие в страну Здоровья. И узнаем, как статьНеболейкой.

О здоровье сложено много разных пословиц. А знаете ли вы их, мы сейчас узнаем.

**Конкурс «Собери пословицу»**

* Здоровье сгубишь – новое не купишь.
* Было бы здоровье, а счастье найдётся.
* Здоров будешь – всё добудешь.
* Чистота – залог здоровья.
* Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
* В здоровом теле – здоровый дух.
* Здоровье дороже богатства.
* Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Солнце, воздух и вода – наши верные друзья! Вы со мной согласны? ***(да)***

Да, безусловно, чтобы быть здоровым нужно закаляться. Но делать это правильно, чтобы не навредить организму.

Наш организм состоит из органов, совместная работа которых даёт нам возможность жить.

Сейчас давайте вместе с доктором Айболитом раскроем секреты нашего организма. А поможет нам в этом кроссворд.

**Кроссворд «Секреты доктора Айболита»**

# Орган, в который поступает съеденная пища, называется … *(желудок)*

# Орган, с помощью которого человек дышит, называется … *(лёгкие)*

# Длинный извилистый орган, по которому перемещается пища – это … *(кишечник)*

# Часть тела, соединяющая голову и туловище – это … *(шея)*

# Орган, который гонит кровь по всему телу, называется … *(сердце)*

# … - орган, который управляет всем организмом. *(мозг)*

Ребята, каждому человеку для гармоничного развития нужны витамины. Витамины есть во всех продуктах, но больше всего их содержится в овощах и фруктах.Вот послушайте витаминную историю.

**«Витаминная история»**

Помни истину простую-

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Чтобы быть здоровым очень важно правильно питаться.

Ребята, скажите, а вы правильно питаетесь? Сейчас мы это и проверим. Ответьте, пожалуйста, на вопросы.

1. *Сколько раз в день рекомендуется питаться?*  ***(Четыре раза в день)***
2. *Что должен включать в себя полезный завтрак?*

***(Салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко)***

1. *Можно ли отвлекаться во время еды на чтение или просмотр телевизора?* ***(нельзя)***
2. *За какое время до сна следует принимать пищу?* ***(за два часа)***
3. *Что желательно есть на обед?* ***(первые блюда)***
4. *Есть в одно и то же время хорошо или плохо?* ***(хорошо)***

Как правильно питаться вы знаете. А сейчас попробуйте составить пирамиду «Правильное питание». Правильно составив пирамиду, вы увидите, какие продукты нужны нашему организму, чтобы он был здоровым.

**Конкурс «Правильное питание» *(пирамида)***

**

**

******



**Конкурс «Корзина полезных продуктов»**

Мы употребляем в пищу много продуктов. Одни из них полезные, другие не очень. Сейчас вам нужно будет собрать в корзинку только полезные продукты.

***Полезные:*** бананы, морковь, молоко, черника, сыр, яблоко, рыба, мёд, лук

***Неполезные:*** чипсы, кока-кола, сухарики

***(детям раздаётся раздаточный материал, определяют полезные продукты)***

Молодцы! Все продукты определили правильно.

Сейчас послушайте несколько интересных и полезных фактов.

**А знаете ли вы, что…**

* **морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге;

• **чеснок** — древнейшее лечебное средство — защищает от бактерий и благотворно влияет на кровь;

•**лук репчатый** помогает при умственном переутомлении и психической усталости;

• **бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы»;

Чтобы быть здоровым, нужно не только правильно питаться, но и заниматься спортом, делать утреннюю зарядку.

Вы делаете зарядку каждый день? ***(ответы детей)***

А сейчас, ребятки, вас ждут спортивные загадки.

**Загадки «Спорт – это здорово!»**

* Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... **(МЯЧ)**

* Есть лужайка в вашей школе,

А на ней козлы и кони.

 Кувыркаетесьвы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка! **(СПОРТЗАЛ)**

* Деревянные кони по снегу скачут,

 А в снег не проваливаются. **(ЛЫЖИ)**

* Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

 - Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

* Очень просто.
* Много лет,
* Ежедневно, встав с постели,
* Поднимаю я ... **(ГАНТЕЛИ)**
* Зеленый луг,

 Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

 На воротах этих

Рыбацкие сети.  **(СТАДИОН)**

* Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется… **(СНОУБОРД)**

* Есть ребята у меня

 Два серебряных коня.

 Езжу сразу на обоих

 Что за кони у меня?**(КОНЬКИ)**

* Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. **(КЛЮШКА)**

* Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. **(ВЕЛОСИПЕД)**

А ещё, ребята, чтобы быть здоровым важно соблюдать режим дня.

*Режим дня* - распорядок дел, действий в течение дня.

* Правильный режим питания.
* Школьный режим.
* Больничный режим.

**Конкурс «Мой распорядок дня»**

Вам нужно поставить по порядку картинки, согласно режимным моментам.

***(дети расставляют картинки, на обороте слово «ЗДОРОВЬЕ»)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| D:\Мои Документы\Downloads\мк презентации на СТУ\4.gif | 14.gif | 131.gif | D:\Мои Документы\Downloads\мк презентации на СТУ\5.gif | D:\Мои Документы\Downloads\мк презентации на СТУ\15.gif | D:\Мои Документы\Downloads\мк презентации на СТУ\16.gif | D:\Мои Документы\Downloads\мк презентации на СТУ\11.gif | D:\Мои Документы\Downloads\мк презентации на СТУ\2.gif |
| З | Д | О | Р | О | В | Ь | Е |

# А теперь давайте поиграем в игру «Хороший совет»*(Приложение 1)*

Помните, ребята, мы начали наше общение со сказки? Вот послушайте, что сказали мудрецы.

Чтобы быть здоровыми, надо:

* закаляться,
* соблюдать режим дня,
* правильно питаться,
* заниматься спортом,
* и всегда пребывать в радостном настроении.

Улыбнитесь друг другу!

Вот мы и прогулялись по стране Здоровья, чтобы остаться здесь надолго надо растить в себе цветок Здоровья. Цветок этот необычный – волшебный. Каждый лепесток – это правило здоровья. Давайте ещё раз вспомним их.

* Чтобы быть здоровым нужно умываться каждый день.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам

 - стыд и срам! (К. Чуковский)

* Чтобы быть здоровым надо закаляться.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья,
Будем с вами закаляться

И здоровья набираться.

* Чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня
* Чтобы быть здоровым надо заниматься спортом.

Вини себя за вид болезненный и хмурый,
Не занимаешься ты видно физкультурой!

* Чтобы быть здоровым надо есть полезную пищу.

Должно быть правильным питание – без переедания.
Не забывай в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов.

* Чтобы быть здоровым необходимо гулять в лесу.

Правило это всем важно знать,
Полезно чистым, свежим воздухом дышать,
Для этого ходите чаще за город гулять!

* Движение на свежем воздухе улучшает работу внутренних органов: сердца, легких.
* Организм обогащается кислородом.
* Развивается мускулатура.
* Важно жить в дружной семье!

Если дружная семья,
Если все друг, друга любят,
Если все вежливы и улыбаются
Здоровья в такой семье прибавляется!

Вот мы и вырастили наш волшебный цветок Здоровья, и вспомнили семь правил здоровья.

Эти правила, дружок,

Ты запомни на зубок.

Будешь ты тогда здоров,

И без всяких докторов!

Чтобы быть Неболейкой, нужно соблюдать эти правила каждый день и тогда вы обязательно будете здоровыми, красивыми, а значит и счастливыми. Чего я вам и желаю от всего сердца!

У меня сегодня солнечное настроение от встречи с вами, я получила огромное удовольствие, поговорив о здоровье. А вы?

***(дети поднимают смайлики: улыбающийся или грустный)***

Будьте здоровы и счастливы! До новых встреч!

# Приложение 1

# Если мой совет хороший, Постоянно нужно естьВы похлопайте в ладоши! Для зубов для вашихНа неправильный совет Фрукты, овощи, омлет,Говорите: нет, нет, нет! Творог, простоквашу.Не грызите лист капустный, Говорила маме Люба:Он совсем, совсем невкусный. Я не буду чистить зубы. Лучше ешьте шоколад, И теперь у нашей Любы Вафли, сахар, мармелад. Дырка в каждом, каждом зубе.Это правильный совет? Будет ваш каков ответ?

# Молодчина Люба?Ох, неловкая Людмила Навсегда запомните,На пол щетку уронила. Милые друзья,С пола щетку поднимает, Не почистив зубы,Чистить зубы продолжает. Спать идти нельзя.Кто даст правильный ответ? Если мой совет хороший,Молодчина Люда? Вы похлопайте в ладоши. Зубы вы почистили Запомните совет полезный: И идёте спать. Грызть нельзя предмет железный.Захватите булочку Если мой совет хороший,Сладкую в кровать. Вы похлопайте в ладоши.Это правильный совет?

# Чтобы зубы укреплять,Полезно гвозди пожевать.Это правильный совет?

# Молодцы же вы, ребятки,Будет всё у вас в порядке!