***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?*

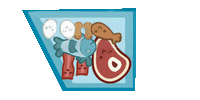
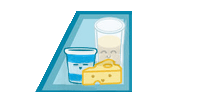
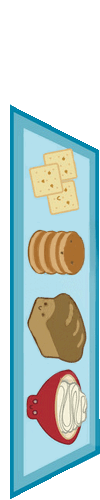
***(Салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко)***

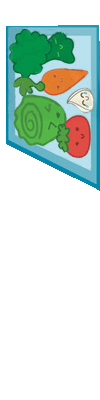
1. *Можно ли отвлекаться во время еды на чтение или просмотр телевизора?* ***(нельзя)***
2. *За какое время до сна следует принимать пищу?* ***(за два часа)***
3. *Что желательно есть на обед?* ***(первые блюда)***
4. *Есть в одно и то же время хорошо или плохо?* ***(хорошо)***

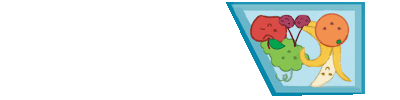
Как правильно питаться вы знаете. А сейчас попробуйте составить пирамиду «Правильное питание». Правильно составив пирамиду, вы увидите, какие продукты нужны нашему организму, чтобы он был здоровым.

**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 есть Вы похлопайте в ладоши! Для зубов для ваших На 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!