**Воспитательский час: «Береги здоровье!»**

**Цель:**способствовать формированию здорового образа жизни.

**Форма:** викторина.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Каждый из нас знает, какой бесценный клад – здоровье. Но почему-то мы начинаем вспоминать об этом, только заболев.

**Викторина «Хитрые вопросы – мудрые советы»**

-Для чего уже в древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? *(Зараженные таким образом переносили заболевание легче. Это прообраз прививки)*

-Какое вещество необходимо человеку в количестве 2,5 кг для нормального функционирования организма? *(Вода)*

(Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода?*(Минеральная вода)*

-Нужно ли проветривать комнату зимой. Почему?*(Нужно. При температуре 1-2 градуса С болезнетворные бактерии погибают)*

-Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. *(Витамин Д)*

-В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. *(Сон)*

-Почему весной яблоки не так полезны, как осенью? *(Витамины разрушаются к весне)*

-Что нужно сделать усталому путнику после долгой ходьбы? *(Немного полежать, приняв положение, при котором ноги были бы немного выше головы)*

-Можно ли сразу после кросса сесть отдыхать? *(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)*

-Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие? *(Плавание)*

1. **«Гигиена»**. **Воспитатель:**

-Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду – утром и вечером? *(Душ)*

-Как часто необходимо мыть голову? *( По мере загрязнения. Но не реже 1 раза в неделю)*

-Для предупреждения заболевания зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент. Какой? *(Фтор)*

-Какие предметы используются для дополнительной чистки зубов. *(Зубочистка и зубная нить)*

-Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное его употребление приводит к проблемам с желудком. Что это?*(Жевательная резинка)*

**3. Викторина «Какие?»**

1. Какие растения останавливают кровь? (Калина, мох, подорожник, крапива, мята, зверобой, тысячелистник)

2. Какие растения заживляют раны, язвы? (Календула, зверобой, подорожник, калина, мох, крапива, алоэ, облепиха, тысячелистник)

3. Какие растения богаты витаминами? (Шиповник, мята, малина, калина, земляника, клюква, облепиха)

4. Какие растения используют для полоскания горла, носа, глаз, волос? (Облепиха, ромашка, липа, календула, фиалка трехцветная, зверобой, черника)

5. Какие растения применяют при заболеваниях кожи? (Алоэ, лопух, облепиха, зверобой, рябина черноплодная, анютины глазки, чистотел, фиалка трехцветная)

6. Какие растения применяют при простуде и кашле? (Малина, липа, мята, подорожник, багульник, фенхель).

**4. Конкурс «Здоровье». Воспитатель:**

- Перед вами лежат листы бумаги, где написано слово «Здоровье». Вам нужно подобрать к каждой букве этого слова как можно больше слов, которые начинаются с этой буквы и имеют отношение к здоровому образу жизни.

З – зарядка, закалка, задор, загар …

Д – диета, доктор, душ, дорожка …

О – отдых, очки, обед…

Р – режим, работа, резвость, решимость …

О – операция, Олимпиада, облик…

В – вода, витамины, выносливость …

Ь –

Е – еда, езда…

**Итог. Воспитатель:**

- Древнеиндийская пословица гласит: «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни». Именно такими вы и должны быть.

Хочется видеть вас всегда здоровыми, ловкими, бодрыми и с отличным настроением. Здоровья вам и новых побед!