**Тема:** «Наше здоровье – в наших руках»

**Цель:** формирование у обучающихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья.

**Задачи:**

1. обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта;
2. содействию физическому развитию школьников;
3. воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью.

**Участники:** обучающиеся 2-4 классов

**Оборудование:** мультимедийная доска, компьютер, диск со слайдами.

**Наглядность:** тест «Что мы знаем о здоровье?»

**Ход:**

***Звучит «Песенка о спорте» со слайда   
Слайд 1. Калейдоскоп здоровья «Наше здоровье – в наших руках»***

**Учитель:** Здравствуйте уважаемые гости и дорогие ребята! Я рада видеть вас сегодня на нашем празднике здоровья, который называется «Наше здоровье – в наших руках».

- Ребята, как вы думаете, почему я сказала, что сегодня у нас праздник здоровья?

**Ответы детей** (потому что сегодня открытие 22 олимпийских игр в Сочи, а спорт-это здоровье)

**Учитель:** правильно ребята. А что же такое здоровье?

**Ответы детей.**

***Слайд 2. Здоровье – это физиологическая, психологическая и духовно-нравственная гармония человека***

**Учитель:** А какие правила необходимо соблюдать, для того чтобы быть здоровым?

**Ответы детей. *Слайд 3. Правила необходимые для того чтобы быть здоровыми***

**Учитель:** теперь давайте с вами попробуем представить себя спортсменами, которые участвуют в олимпийских играх. Что нужно делать, что бы стать спортсменом, или просто здоровым человеком. ***Слайд 4. Личная гигиена***

**Чтение стихотворения обучающимися:**

Если ты весь день трудился,

Бегал, прыгал, веселился,

Надо телу отдохнуть –

Надо тело сполоснуть!

Чтоб росло и крепло тело,

Нужен здесь уход умелый –

Тренируй и закаляй,

На ночь в душе поливай.

Если день твой перегружен,

Душ, как воздух, телу нужен!

**Учитель:** Гигиена – в переводе с греческого языка – целостный, приносящий здоровье.

Исходя из этого давайте попробуем дать определение , что же такое личная гигиена?

**Ответы детей.**

Личная гигиена – это умение человека следить за чистотой своего тела. Давайте посмотрим на доску и увидим какие правила личной гигиены мы должны соблюдать. ***Слайд 5. Правила личной гигиены***

Теперь давайте пойдём дальше и на очереди у нас «Режим дня» ***Слайд 6. Режим дня(заголовок)***

**Чтение стихотворения обучающимися:**

Умный пёс по кличке Стет

Мне открыл один секрет-

Чтобы в жизни преуспеть,

Чтобы многое успеть,

Погулять и почитать,

И в игрушки поиграть,

И с друзьями песню спеть,

И мультфильмы посмотреть,

Как вещам твоим порядок,

Дню положен РАСПОРЯДОК!

День расписан по часам –

И везде успеешь сам!

**Учитель:** ребята, перед вами лежит листочек с названием «Режим дня». Давайте, сейчас каждый напишет свой режим дня.

**Составление обучающимися режима дня.**

**Прослушивание режима дня 3-х обучающихся.**

**Учитель:** ребята, согласны ли вы, что режим дня должен быть именно таким?

**Ответы детей.**

**Учитель:** а теперь ребята, посмотрите на доску, вот так должен выглядеть режим дня вашего возраста, сверьте пожалуйста его со своим режимом. Звучит песенка «Закаляйся, если хочешь быть здоров» Учитель: О чём вы узнали из песенки, какие советы получили.  
 ***Слайд 6.***

**Учитель:** И следующее условие, которое мы должны выполнять – это занятие спортом.   
 ***Слайд 7. Занятие спортом***

**Учитель:** Занятие спортом, предусматривает двигательную активность, которая является целительной силой. Известный доктор Амосов говорил: «Чтобы стать здоровым, надо двигаться! Путь к здоровью лежит через физкультуру!». Послушайте и скажите, о каких спортивных занятиях идет речь.

И на коня верхом сажусь,

И по дороге быстро мчусь!

И пусть мой конь овса не ест

И нет стремян, педали есть!

Я на коне верхом сижу

И, как поводья, руль держу.

(Велосипед)

***Слайд 8. Велосипед***

До чего дошёл прогресс –

У меня есть «мерседес»!

Только жаль, что мы на нём

Не поместимся вдвоём.

Две ноги на доску ставлю

Сам собою ловко правлю.

(Скейтборд)

***Слайд 9. Скейтборд***

У меня есть снегоход –

Он с горы меня несёт.

Только это не машина

И не требует бензина,

Палки я в руках держу

Я рулю, и торможу.

(Лыжи)

***Слайд 10. Лыжи***

Мне купила мама «боты»,

И прибавилось заботы;

Не пройтись в них по дороге

На колёсах едут ноги.

(Роликовые коньки)

***Слайд 11. Роликовые коньки***

**Учитель:** А какими видами спорта занимаетесь вы, и что это вам даёт?

**Ответы детей. Со слайда звучит «Песенка физминутка»**

**Учитель:** переходим к следующему пункту правила…

***Слайд 12. Правильное питание*  Чтение стихотворения обучающимися.**

Я думаю, ты без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не всё, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна,

А сладостей разных,

И чипсов, и колы

Желудок боится,

Как попа уколов.

Большими кусками

Не стоит глотать,

А тщательно надо

Еду проживать.

И помни – желудок

У тех не болел,

Кто с детства его

Понимал и жалел!

**Учитель:** Что же такое правильное питание?

**Ответы детей. *Слайд 12. Правильное питание (продолжение)***

**Учитель:** ребята, посмотрите внимательно на доску и попробуйте разделить эти продукты на две группы: 1группа – полезные продукты, 2группа – продукты, которые могут навредить здоровью. ***Слайд 13. Список продуктов***

**Ответы детей.**

***Слайд 14. 2 группы продуктов***

**Учитель:** а теперь, давайте попробуем с вами сформулировать основные правила правильного питания.

**Ответы детей.**

**Учитель:** Действительно, ребята всё что вы сказали – это правильно. Сейчас я попрошу взглянуть на доску и запомнить основные правила правильного питания ( чтение детьми каждого пункта правила).

***Слайд 15. Основные правила правильного питания***

**Учитель:** и следующее условие, которое мы должны выполнять, это отказаться от вредных привычек. ***Слайд 16. Вредные привычки***

**Учитель:** ребята, для начала давайте выясним, какие же вредные привычки наносят серьёзный вред нашему здоровью?

**Ответы детей. *Слайд 16. Вредные привычки (продолжение)***

**Учитель:** и так, скажите мне, что же такое табакокурение?

**Ответы детей. *Слайд 17. Табакокурение***

**Учитель:** а что такое никотин?

***Слайд 17. Табакокурение ( продолжение)***

**Учитель:** О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Вот некоторые факторы, раскрывающие сущность курения:

**Обучающаяся:**

* В Казахстане курят 70,5 % мужчин.
* Мужчины курят при стрессе, а женщины во время эмоционального подъёма, получения удовольствия.
* В Китае производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране.
* В мире есть город, где никто не курит. Это город Оттава, который находится в Канаде.

**Учитель:** и следующая вредная привычка, это наркомания. А кто-нибудь из вас знает, что такое наркомания?

**Ответы детей.** ***Слайд 18. Наркомания***

**Учитель:** ну хорошо мы разобрали термин наркомания, а что же является причиной этой вредной привычки?

**Ответы детей.**

**Учитель:** правильно ребята, причиной всему являются сами наркотики. Посмотрите пожалуйста на доску. ***Слайд 18. Наркомания (продолжение)***

**Учитель:** и последняя вредная привычка о которой мы с вами поговорим, это алкоголизм. ***Слайд 19. Алкоголизм***

**Учитель:** Ребята, давайте попробуем разобраться, в термине алкоголизм, и как алкоголь влияет на здоровье человека?

**Ответы детей.**

***Слайд 19. Алкоголизм (продолжение)***

**Учитель:** естественно, ребята, что употребление алкоголя вызывает депрессию, ну а мы с вами всегда должны преобладать в хорошем расположении. И следовательно следующий пункт нашего правила положительные эмоции.

***Слайд 20. Положительные эмоции***

**Учитель:** ребята, а как вы думаете, как эмоции могут влиять на наше здоровье?

**Ответы детей.**

***Слайд 20. Положительные эмоции (продолжение)***

**Учитель:** ребята, давайте поиграем с вами в игру, которая называется «Различные эмоции»

**Цель:** изобразить друг перед другом мимикой эмоциональное состояние. Напарник должен определить вид эмоции.

**Учитель:** я хочу вам дать несколько советов, что нужно делать для того, чтобы быть всегда в хорошем направлении.

***Слайд21. При отрицательных эмоциях рекомендуется***

**Учитель:** итак, мы с вами разобрали все правила, необходимые для того, чтобы быть здоровыми. И я хочу проверить, как вы это усвоили.

***Слайд 22. Что мы знаем о здоровье?***

**Учитель:** давайте проверим, что у вас получилось?

**Ответы детей.** ***Слайд 23. Ответы***

**Учитель:** я думаю, что из нашего сегодняшнего праздника здоровья, мы можем сделать следующий вывод. ***Слайд 24. Вывод. Со слайда звучит гимн олимпиады.***

**Чтение стихотворения обучающимися:**

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться- каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда,

На прогулку выходите и здоровье сохраните,

Будьте счастливы всегда!