**Урок здоровья.**

**Тема: «Чистота – лучшая красота».**

**Цели:**

* дать основы здорового образа жизни,
* научить ценить и сохранять собственное здоровье,
* развивать кругозор и познавательную деятельность.

Музыка: Улыбка, «На зарядку», «Я прививки не боюсь», «Кручу педали, кручу», «Какой чудесный день».

Оборудование, плакаты, карточки, компьютер, мультимедийная установка, презентация (содержит 22 слайда).

**Ход мероприятия**

На доске плакат дерева.

Ведущий: Обратите внимание на это дерево. Чем отличается правая сторона от левой?

Что нужно для того, чтобы ожила его левая сторона?

А что нужно, для того чтобы был здоров человек?

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание.

Невозможно не процитировать слова ученого биолога Павлова: «Человек может жить до 100 лет. Мы своей несдержанностью , своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В сегодняшнем мероприятии мы попробуем оживить дерево и узнать, что же нужно для того, чтобы был здоров человек.



Вам предстоит выполнить 12 заданий, которые помогут вам знать и вести ЗОЖ.

(Дети выбирают листочки, на которых написаны пословицы и поговорки о ЗОЖ и название конкурса, если справляются с заданием, прикрепляют его к дереву.)

**1 конкурс «Здоровье»**

«Здоровье все – без здоровья ничто»

Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, к ЗОЖ.

З – зарядка

Д –диета

О – отдых

Р – режим

О – отдых

В – вода, витамины

Ь –

Е – еда

**2 конкурс «Режим»**

« Здоровье не купишь – его разум дарит»

Вызываются дети в круг, выдаются карточки с режимными моментами. Пока играет музыка, встать в правильном режимном порядке.

7.00 – подъем

7.15 – зарядка

7.30 – завтрак

8.30 – 13.15 – уроки (школа)

12. 00 – обед

13.30 – прогулка

14.00 – уроки (домашнее задание)

16.00 – отдых

19.00 – ужин

21.00 – сон



**3 конкурс «Правильное питание»**

«Правильное питание залог долголетия»

Суп в стакане – это круто!

Приготовлю на минуту!

«Кириешки» и хот доги

Уплетаем в обе щеки!

Чипсы – просто объедение!

Все хрустим мы упоенье!

Компот варить нам нет нужды

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

«Чупа-чупсы» я люблю,

Насаждаюсь ими.

Кока-колу часто пью

С друзьями своими.

И жвачки и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы , «чупсики», хот доги

Всем нам очень нравятся!

Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления?

А чем они вредны?

Вы правы, они вызывают очень много заболеваний: кариес, гастрит, дисбактериоз, и др.

(На карточках написаны продукты питания полезные и вредные, нужно выбрать полезные)

Чипсы, сухарики, лимонад, сосиски, кока-кола, жвачки, конфеты, хот-доги, суп в стакане, каша, компот, сок, салат, ягоды, кефир, мясо, варенье, котлета, хлеб.



**4 конкурс «Частокол»**

«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»

Разгадать ребус.

**пИоПсоРСорОтУсДЖРм**

«Дружи со спортом»

**5 конкурс «Спорт»**

«В здоров теле – здоровый дух»

Две команды. Каждой команде показывают карточки с различными видами спорта. Нужно их изобразить. (штангист, бегун, пловец, лыжник,…)

**6 конкурс «Вредные привычки»**

**«Жить дурно, неразумно, не воздержанно – значит медленно умирать»**

Назовите вредные привычки? (по цепочке выходят и называют)

Чтобы вас всех поднять к доске не понадобилось очень мало времени. Вот так же быстро табак, алкоголь, наркотики разрушают внутренние органы человека и всю его жизнь.

А сейчас попрошу вас назвать причины, из-за которых чаще всего начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики. (Из любопытства, от скуки, за компанию и т.д.)

**7 конкурс «Ха-ха-ха»**

**«Здоровому все здорово»**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти в раз больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

(Встают вкруг, первый говорит ха, второй ха-ха и т.д.)

**8 конкурс «Природные лекари»**

**«Живи разумом, так и лекаря не надо»**

Загадки о лекарственных растениях

1.Весной растет, летом цветет,

Осенью осыпается, зимой отсыпается

А цветок – на медок,

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)  
 

2. Растет она вокруг,

Она и врач и друг.

Как иглы – волоски

Покрыли все листки

Сломи хоть волосок –

И каплет едкий сок!

На кожу – хоть ори

Ой-ой-ой волдыри!

Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей:

В ней витаминной клад,

Весной ее едят. (Крапива)

3. Есть корень кривой и рогатый,

Целебною силой богатый,

И может, два века он ждет человека

В чащобе лесной под кедровой сосной. (Женьшень)

4. Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги,

Я им помощь окажу. (Подорожник)



**9 конкурс «Черный ящик»**

«Я здоровье сберегу , сам себе я помогу»

«Ешьте больше витаминов –

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть

Будете здоровы!

(Овощи , фрукты очень полезны, в них содержится много витаминов)

**10 конкурс «Дружные пары»**

**«Болен – лечись, а здоров – берегись»**

Танец. У каждого карточки, нужно встать парами.

А) ногти А) ножницы

Б) руки Б) мыло

В) Нос В) носовой платок

Г) волосы Г) Расческа

Д) зубы Д) зубная паста

Е) ноги Е) таз с водой

Ж) голова Ж) шляпа

З)одежда З) щетка

**11 конкурс «Зарядка»**

**«Доброе слово лечит, а злое калечит»**

Если говорю вежливое слово приседайте, а если нет не выполняете команду.



**12 конкурс «Волшебный стул»**

Желаю здоровья!

Каждый, кто садится на стул, обладает только хорошими качествами.

Выходят, садятся и говорят: Я забочусь о своем здоровье и люблю … и желаю…».

**Ведущая:**Посмотрите на наше дерево. Что с ним произошло?

Каждый человек хозяин своей жизни и здоровья. Берегите свое здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |