**Тема: «Береги здоровье с детства».**

**Цель*:*** Формировать стремление беречь и укреплять здоровье.

**Задачи*:*** Воспитывать ответственное отношение воспитанников к своему здоровью. Показать важность физических упражнений, соблюдения режима дня и правильного питания. Помочь воспитанникам задуматься о необходимости быть здоровым.

**Оборудование*:***  разрезные карточки; таблица режима дня с разрезными частями; короны с названием витаминов **А, В, С, Д, Е.**, шаблоны листьев, изображение дерева.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент.**

**2.Основная часть**

Здравствуйте, ребята. Я говорю вам « здравствуйте, а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

А вы, ребята все здоровы?

*- Да!*

А хорошее ли у вас сегодня настроение?

*- Да!*

Я очень рада, что у вас всё хорошо. А тема нашего занятия сегодня звучит так: **« Береги здоровье с детства».**

Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье. Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Сегодня мы будем работать под девизом:

**« Здоров будешь - всё добудешь». Слайд.**

Быть здоровым - это естественное желание и стремление каждого. Но, к сожалению, мы начинаем думать о здоровье тогда, когда его теряем. Здоровье, нельзя купить не за какие деньги и ценности. И, что уже давно доказано, его нужно беречь, с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Человек должен определить и решить для себя: «Хочет ли он быть здоровым»!

Давайте и вы ребята, сейчас мне скажите вы хотите быть здоровыми?

*- Да! (хором ).*

Одним из условий здоровья является ***правильное питание.***

Какое питание можно считать здоровым? Слайд…

Разнообразное. Однообразное.

Регулярное. От случая к случаю

Без спешки. Второпях.

Богатые овощами и Богатые сладостями. Фруктами (обсуждение детей). Не трудно понять, в каком столбике описано здоровое питание, а в каком нездоровое. Подумайте ребята и скажите, вы правильно питаетесь?

*- Да!*

**Проведём игру « Совет доктора ».**

Сейчас, ребята, я предлагаю вам стать докторами. На столе лежат карточки с продуктами, вы выбираете полезные для здоровья.

Например, каша манная – полезная, кока –кола –нет) и т.д.

( идёт опрос всех детей).

*- Черника, суп, банан, апельсин, конфеты, яблоко, чипсы, творог, сухарики, йогурт, пепси – колла, молоко, кефир, капуста, морковь, каша.*

Мы запомним навсегда: ( все дети).

Для здоровья нам нужна витаминная еда. Слайд…

Я открою вам секрет, чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут **А, В, С, Д, Е.**

А вы знаете, где живут витамины?

*- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.*

**Витамин А.**Витамин роста. Помогает вам расти, а также сохраню зрение. Чтобы было хорошее зрение, нужно кушать витамин А.

А где же ты живёшь, витамин А?

Я живу в оранжевых и красных овощах и фруктах.

Ребята, назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живёт наш витамин А

*- морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.*

А ещё этот витамин есть в рыбе, яйцах.

**Витамин В.**Я помогаю усваивать пищу. Меня можно найти в орехах, рисе, молоке, мясе, в рыбе, яйцах.

**Витамин С.**Я укрепляю организм и защищаю от болезней. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, и вы не болели нужен витамин С. Я живу во всём кислом. А где же ты живёшь витамин С?

*- в лимоне, апельсине, мандарине, шиповнике, смородине*.

Спасибо, тебе витамин С.

А вот и следующий наш гость.

**Витамин Д.** Я важен для роста и укрепления костей. Меня вы можете найти в твороге, в сливочном масле, печени, морепродуктах.

**Витамин Е.** Я необходим для здоровья вашей кожи. Я живу в зелёных овощах, фруктах и зелени.

Ребята, а назовите какие зелёные овощи и фрукты вы знаете?

*- Капуста, зелёный лук, киви, петрушка.*

Спасибо нашим гостям витаминам. Вы, ребята, теперь знаете, что все овощи и фрукты полезны. А что ещё, ребята, надо делать, чтобы сберечь здоровье?

( перечисляют**) режим дня.**

Да, ребята, большое значение на здоровье оказывает режим дня.

Режим дня - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным. А сейчас посмотрите на доску. Вы видите режимные моменты. Поставьте их в нужном порядке.

Подъём.

Утренний туалет.

Обед.

Завтрак.

Вечерний туалет.

Зарядка.

Сон.

Уроки.

Свободное время.

Ужин.

Самоподготовка.

Прогулка.

Молодцы, ребята!

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять -

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А теперь пора и отдохнуть.

**физкультминутка**

Потрудились - отдохнём,

Встанем, глубоко вдохнём.

Влево – вправо поворот

Три наклона, прямо встать,

Руки вниз и вверх поднять,

Руки плавно отпустили,

Всем улыбки подарили!

Молодцы, ребята!

Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. Однажды учёные поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней. И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить ( им было тяжело дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать.

Итак, чтобы быть здоровым надо заниматься спортом. Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Поэтому старайтесь больше **двигаться**. Утром делайте **зарядку.** Играйте в подвижные **игры.** Занимайтесь **физкультурой.**

***Здоровье***- это самое большое богатство и его надо беречь. Сейчас мы с вами будем подводить итог нашего занятия.

***« Дерево здоровья».***

У меня на разносе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных дел и полезных, но среди них есть и вредные. Вам сейчас, надо выбрать по одному листочку и прочитав, решаете, прикреплять ли его к « Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

(Заниматься спортом, долго смотреть телевизор, закаляться, правильно питаться, читать книги, делать зарядку, соблюдать режим дня, много есть сладкого, долго играть в компьютере).

**3.Заключительная часть**

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое красивое, здоровое дерево, а значит и вы ребята, сделали для себя правильный выбор. Ведь главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своём здоровье. И заботиться о нём надо начинать с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

**Всем здоровья!**