«Здоровый образ жизни»

**Цель:**

Формирование здорового образа жизни**,**способствующего укреплению **здоровья** человека**.**

**Задачи  мероприятия:**

Способствовать  развитию  стремления  к  здоровому  образу  жизни.

Стремиться  развить  у  обучающихся  чувство  самосохранения.

активизировать  обучающихся  в  борьбе  с  негативными  воздействиями  окружающей  среды.

Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**1. Орг. момент.**

         Здравствуйте, дорогие ребята, гости! Закройте глаза и прислушайтесь

        Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье. Выбор за вами! (ребята по очереди говорят, что они выбирают). Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

       Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья.

        Мы при встрече говорим друг другу «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.
        - Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы?

**СКАЗКА** Проблемная ситуация

        В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…

Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:

- Как вы думаете, почему люди болеют? (не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки)

- Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы.

Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом  здоровья для всех детей своей страны.- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья, какие факторы здоровья в ней соблюдались? движение, закаливание, питание, режим, занятия спортом.

-Ребята, что вы считаете вредными привычками, пагубно влияющими на организм человека, портящие ему жизнь? (курение, алкоголь, наркомания)
1. Курение
Конкурс «Поэтическая страничка».
Для участия в конкурсе нужно 4 учащихся. Сейчас вы, попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь». «Последствия курения».
Дети хором: Мы говорим курению – НЕТ!!!

2.Алкоголь
-Не менее вреден алкоголь. От него страдает не только человек, который его употребляет, но близкие люди, которые живут с ним. Алкоголь изменяет человека до неузнаваемости и вызывает зависимость. Пьющий человек не может сам бросить пить. Ему нужна врачебная помощь. А начинается все вполне безобидно – с частого распития алкогольных напитков.
1.Алкоголь разрушает зубы, ухудшает память, поражает головной мозг;
2.У алкоголиков рождаются больные и умственно отсталые дети;
3.Приводит к заболеваниям сердца, печени, увеличению селезёнки, к смерти.
 «Последствия алкоголя»
-Как вы убедились сами, употребление алкоголя – это не только вредно, но и опасно для здоровья и жизни. Итак, какое решение вы примете?
Дети хором: Мы говорим алкоголю – НЕТ!!!

3.Наркомания
-Но кроме алкоголя есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек впадает в зависимость от них.
-Эти вещества называют «наркотиками», они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркоман для того, чтобы купить очередной наркотик, часто идут на преступление, воровство. Продаёт все свое имущество. Семьи, где есть наркоман, разрушаются.
 «Последствия наркотиков»
- Какое решение мы с вами примем? Что мы скажем наркотикам?
Дети хором: Мы говорим наркотикам – НЕТ!!!

**«Разминка».**

1. С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

(ответ: апельсин)

2. Оранжевый нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только оранжевый нос.

(ответ: морковь)

3. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень.

(ответ: лимон)

4. Он никогда и никого

Не обижал на свете.

Чего же плачут от него

И взрослые и дети?

(ответ: лук)

5. Он на юге вырастал

В гроздь плоды свои собрал.

А суровою зимой

Придет изюмом к нам домой.

(ответ: виноград)

6. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...

(ответ: капуста)

7. Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(ответ: малина)

8. Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

**(**ответ: яблоко***)***

**«Верю - не верю».**

Теперь поиграем в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза).

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
5. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
6. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет).

 Дорогие ребята, вот и закончилось наше   мероприятие. Мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Желаю всем вам крепкого ЗДОРОВЬЯ!