**I «В здоровом теле здоровый дух»**

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ».**

**Цель:** актуализировать знания детей о факторах здорового образа жизни.  
**Задачи:**

- сконцентрировать внимание детей на ценностях здоровья и долголетия;

- помочь задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;

- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания.  
**Ход мероприятия:**

*Воспитатель:* В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец.  
В нём 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 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, и самый старый из них сказал: "Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях". Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы.

***-*** Сегодня у нас мероприятие на тему «Формулы здоровья». Мы поговорим с вами о том, от чего зависит здоровье человека и как его беречь, какие факторы влияют на здоровый образ жизни, выведем формулу здоровья, которая поможет нам в жизни.  
- Но прежде чем вывести формулу, скажите что же такое здоровье?

*Ответы детей:* Здоровье – это самое дорогое, драгоценный дар, подаренный нам природой, здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

- Человека, который курит, у которого ничего не болит, можно считать здоровым? Почему? (Ответы детей).   
Главное в жизни - это здоровье!  
С детства нужно это понять!  
Главная ценность - это здоровье!  
Его не купить, но легко потерять.  
- Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей: здоровье зависит от самого человека, насколько он может помочь сам себе.).   
- Назовите факторы, которые, по-вашему мнению, влияют на здоровья?

*(Ответы детей:* активный образ жизни - движение, закаливание и занятие спортом, рациональное, здоровое питание, правильный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек).  
- Какие вредные привычки ухудшают здоровье человека?

(*Ответы детей*: вредные привычки – это употребление алкоголя, курение, наркомания).   
- В далёкие времена для того чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо было двигаться. И сегодня фраза «Движенье – это жизнь» остаётся верной. Почему?  
(*Ответы детей*: при движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце).   
- Вашему вниманию предлагается следующая ситуация.

***Ситуация.***  
- Дочка, почему ты так долго шла из школы?   
- Я не шла, я долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.  
- Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.  
- Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.  
- Ну тогда сходи в магазин за продуктами.  
- Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.  
- Смотри, доченька. Раньше меня старушкой станешь!  
- В чём не права девочка? (смена видов деятельности, малоподвижность).  
На доске появляется первый фактор – ***«Активный образ жизни - движение»***- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болел один раз в году? А кто болел 2 раза и более? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым!   
- Какое название имеют люди, которые не боятся холодной воды, а пропагандируют купание зимой? (моржи).   
- Какие это люди? (ответы детей).   
Второй фактор – ***«Закаливание и занятие спортом»***  
- Какие виды закаливаний знаете? (ответы детей). Воздушный, водный, солнечный.  
- Давайте прочитаем: ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ  
\* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.  
\* Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.  
\* Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.  
\* Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.  
\* Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.  
\* Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.  
\* Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.  
- Люди испокон века были здоровыми, крепкими, сильными, что помогало им переносить   
все невзгоды и трудности. Какое занятие помогает человеку стать выносливым, крепким?   
(ответы детей - Занятие спортом).  
- Проведение физминутки.  
- Назовите виды спорта (ответы детей: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы).  
- Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей).  
Вывод: человеку необходимо правильно питаться.

*Воспитатель:* Важным условием здорового образа жизни является ***«Рациональное здоровое питание»***. Как правильно питаться? Какие правила питания вы знаете?

*Ответы детей:*

- питаться по режиму, не переедать, есть небольшими кусочками, не есть много сладкого, употреблять только здоровую свежую пищу;

- мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; овощи и фрукты мыть проточной водой.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

***Игра*** ***«Полезное – неполезное»***

Ребятам предлагаются карточки, на которых написан список продуктов. Необходимо разделить продукты на две группы: полезные и неполезные для человека. (Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб).  
- Почему вы так считаете? (ответы детей).  
-Каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.  
Режим питания тоже большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 до 14 часов и с 18 до 19 часов в максимальном количестве, а небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным. Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65 % от всей пищи, положенной на день, а ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20 % должны принадлежать ужину.  
***Викторина***

(За правильные ответы даются жетоны, по количеству набранных жетонов определяется победитель)  
а) Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?(да)  
б) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)  
в) Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)  
г) Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (да)  
д) Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)  
е) Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)  
ж) Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)  
з) Отказаться от курения легко? (нет)  
и) Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)  
к) Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)  
л) Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)  
м) Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)  
н) Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? (да)  
о) Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (нет).

-Поработали вы хорошо, а теперь отдохнем, физкультминутка.  
- Как вы думаете, какой четвертый фактор?  
- Четвертый фактор – ***«Правильный режим труда и отдыха»***  
– Человек должен соблюдать режим, когда работать и когда отдыхать.  
*Воспитатель:* Назовите факторы, ухудшающие здоровье.

*Ответы детей:*

- употребление алкоголя, курение, наркомания.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.   
- Наряду с факторами, укрепляющими здоровье, есть и те, которые наоборот оказывают пагубное влияние на наше здоровье.

ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ  
-Алкоголь: Разрушает кору головного мозга, печень, сердце, желудок, притупляет умственные способности человека.  
- Курение: Влияет на ЦНС, желудок, мозг, сердце, органы дыхания сокращает жизнь.  
- Наркотики: Поражают печень, сердце, желудок и мозг.  
- Следовательно, пятый фактор – ***«Отказ от вредных привычек»***  
-Вредные привычки «Алкоголь», «курение», «наркомания» -эти слова, как ни прискорбно, известны каждому человеку. Люди, которые порой ещё и не знают, какой вред может нанести это их здоровью, укорачивают свою жизнь на 10 лет.

**Подведем итог.**

Давайте составим формулу здоровья.

Пишем на доске:

«***Формула здоровья*** – это активный образ жизни **+** движение **+** закаливание и занятие спортом **+** рациональное, здоровое питание **+** правильный режим труда и отдыха **+** отказ от вредных привычек = Будьте всегда здоровы!».

**«25000 шагов к здоровью или движение - это жизнь»**

***Суть человеческого естества –***

***в движении. Полный покой означает смерть.***

***Б. Паскаль***

**Цели:** расширить представление детей о здоровом образе жизни; формировать позитивное отношение к активному образу жизни, к занятиям физической культурой; побуждать детей к двигательной активности, саморазвитию, самосовершенствованию, к занятиям в спортивных кружках.

**Форма проведения:** устный журнал.

**Ход мероприятия.**

***1.  Интерактивная беседа***

*Воспитатель.* Сегодняшнее мероприятие я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными школьниками?»

Примерные ответы детей:

- Привязаны к своей кабине, как школьники к школе.

- Космонавтам нужно много знать и школьникам тоже.

- Космонавтам хочется домой и школьникам тоже.

*Воспитатель.* Конечно, вы нашли много общего, но главное всё-таки гиподинамия. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, оказывается, 60% современных школьников тоже страдают от гиподинамии! Гиподинамия – что же это такое?

***Гиподинамия*** – малоподвижный образ жизни.

Согласны ли вы с цитатой, написанной на доске.

Примерные ответы детей:

- Кто постоянно работает, двигается, тот дольше живет и выглядит моложе.

- Без движения мышцы [атрофируются](https://pandia.ru/text/category/atrofiya/).

- Если человек мало двигается, он толстеет, болеет, раньше умирает.

*Воспитатель*. Действительно, движение и здоровье связаны. Об этом мы и поговорим сегодня в специальном выпуске устного журнала «Движение – это жизнь».

***2.  Устный журнал «Движение – это жизнь».***

Сегодняшний номер устного журнала называется «Движение – это жизнь». Речь в нем пойдет о том, как сохранить свое здоровье, как сделать свою жизнь интересной, насыщенной и яркой. Слушаем передовую статью

***«Гиподинамия – проблема века».***

Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т. д. В процессе движения формировалось тело человека, его мышцы. Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг. Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат: в 21 веке каждый второй житель на Земле страдает от гиподинамии. *Гиподинамия* – это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека. Особенно сильно страдают от гиподинамии современные школьники. По 6-8 часов они сидят за уроками, потом за компьютером и телевизором, на движение совсем не остаётся времени. Вот и получается, что большинство российских школьников имеют проблемы со здоровьем и только каждый третий практически здоров. Кроме того, каждый десятый ребёнок страдает от ожирения. Чтобы помочь детям восстановить здоровье нужно вернуть их на стадионы и спортивные площадки, нужно заставить их двигаться, вести активный образ жизни.

***Двигательная активность и здоровье человека.***

Двигательная активность – это весь объём движений, которые выполняет человек, его физические нагрузки. Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер. Двигательная активность может помочь даже тяжело больным людям. Например, раньше после инфаркта больные лежали 40 дней, и многие умирали, а сейчас уже через 10-15 дней встают и начинают выполнять упражнения. И большинство выздоравливают.

Дневная норма движения состоит в том, что прежде всего, нужно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа в день. 2 часа – любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела). 1 час – организованная нагрузка (игры, упражнения, соревнования и т. д.). при этом пульс должен подниматься до тренирующего эффекта – 140 ударов в минуту. Если перевести необходимую нагрузку в шаги, то в норме школьник должен ежедневно делать 23-30 тыс. шагов, а дошкольник 12 тыс. но современные школьники не выполняют и половины этой нормы. Планируя физические нагрузки, нужно учитывать работоспособность человека в течении суток. Самая высокая работоспособность с 9.00 до 12.00 часов и с 16.00 до 19.00 часов. Вот на это время лучше оставлять самые активные занятия. Чтобы не страдать от гиподинамии я вам советую оторваться от кресла и прийти на стадион. Вести активный образ жизни.

***Рекламная пауза.***

Чтоб успешно развиваться,

Нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура.

Нам полезно, без сомненья,

Всё, что связано с движеньем.

Вот поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

Движение сжигает излишний [адреналин](https://pandia.ru/text/category/adrenalin/) и уменьшает стрессы!

Движение – это умение владеть своим телом и управлять эмоциями!

Движение – это красота, молодость, сила!

Не лежи, не сиди – прыгай, бегай и ходи!

***За здоровьем - пешком!***

В повседневных делах мы совершаем 3-6 тыс. шагов. А для того чтобы избежать гиподинамии, нужно делать 20-30 тыс. шагов в день. Где же их набрать? Многие специалисты по спортивной медицине советуют заниматься спортивной ходьбой. Это самая эффективная и недорогая физическая нагрузка. Ходить можно по любой дороге и при любой погоде. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, очищаются лёгкие. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 – 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом. Во время прогулки важно не перегружаться. Если во время ходьбы вы можете говорить или петь, значит, ваш организм вполне справляется с нагрузкой. Если появилась одышка, надо сбавить темп.

Вообще, даже 10 тыс. шагов в день помогут укрепить здоровье и избежать болезней.

***Бабушкины советы.***

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма – это степень развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации. Я с удивлением обнаружила, что все эти качества очень хорошо развиты у моей бабушки. Вот её секреты.

1.  Как можно больше ходите пешком.

2.  Уборка в квартире, мытьё посуды – тоже физическая нагрузка.

3.  У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.

4.  Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.

5.  На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и тд.

6.  Вообще, не упускайте случая пройтись или пробежаться – даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

Стоит только захотеть – каждый может найти возможность для движения. А значит, и для укрепления своего здоровья.

***С миру по нитке.***

Движение, активный образ жизни – это стало модно и современно во всем мире. Послушайте новости со всего света.

В Германии отменили школьные автобусы, чтобы заставить ходить детей на занятия пешком.

Оказывается, каждый третий немецкий школьник страдает от ожирения, причину которого медики видят в гиподинамии.

Американские ученые заметили, что дети, которые едят без родителей, толстеют чаще. Просто без родителей ребенок предпочитает потреблять сладости.

От бега не только тренируются мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причем именно те, которые отвечают за обучение и запоминание.

***Подведем итог.***

*Воспитатель.* Мне кажется, сегодня были подняты самые животрепещущие вопросы: красота и здоровье, борьба с ожирением, спорт. Сегодня это модно, современно. Думаю, у каждого есть свое мнение на этот счет. Приглашаю вас высказаться, поспорить.

- Кто из вас страдает от гиподинамии? В чем это проявляется?

- Кому пригодятся бабушкины советы?

- У кого есть свои рецепты движения?

- Кто пойдет за здоровьем пешком? Как вы «ходите» за здоровьем? (Рассказ о секциях, кружках).

- Грозит ли вам ожирение? Как с ним бороться?

Как я и ожидала, у нас получился интересный разговор, потому что тема затронула каждого.

*Воспитатель.* Какой бы современной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 25000 шагов!.. Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает, нужно сделать первый шаг. И я желаю вам все-таки сделать этот шаг к своему здоровью.

**«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

**Цель :**формирование здорового образа жизни посредством правильного питания

**Задачи:**

- формирование знаний о режиме питания, о рациональном и разнообразном питании, о пищевых добавках, применяемых для производства пищевых продуктов;

- воспитание ответственного и бережного отношения воспитанников к своему здоровью (формирование представления о необходимости следить за качеством продуктов питания, употребляемых в пищу).

**Ход занятия**

*Воспитатель:*

Человеку нужно есть,

Чтобы  встать и чтобы сесть,

  Чтобы прыгать, кувыркаться,

  Песни петь, дружить, смеяться,

  Чтоб расти и развиваться

  И при этом не болеть

  Нужно правильно питаться

  С самых  юных лет уметь.

Разговор у нас сегодня пойдёт о том, как правильно нужно питаться, вся ли пища полезна, которую мы едим, и каким продуктам нужно отдавать предпочтение, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

 Итак, тема нашего занятия ***«Секреты здорового питания»***

***Введение в тему***

 В народе говорят: «Здоровому всё здорово!». Почему?

 Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему работать и отдыхать, а не здоровому человеку всё в тягость

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет**:**

***“Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть”.***

 Никто еще не оспорил Сократа, но и мало кто следует его совету. Ведь еда – наслаждение: после хорошей трапезы мозг вырабатывает эндорфины – особые вещества, приносящие чувство покоя и повышающие настроение. На страже здоровья, чтобы погоня за эндорфинами не нанесла вреда, стоит режим питания.  (Давайте вспомним с вами, что это значит?)

 (Ответы детей:приём необходимого количества пищи в определённое время.)

***Беседа о режиме питания***

 Правильно, основа режима питания – прием пищи в одно и то же время. А сколько раз вы принимаете пищу? Давайте составим индивидуальный режим питания.

  - Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

 - ***Завтрак*** можно начать с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать.

   - Около 11 часов нелишним будет ***второй завтрак*** (школьный завтрак): фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

   - ***Обед***также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

  И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта).

  А вот **ужину** действительно следует быть облегченным Нежирные молочные продукты, овощи, фрукты, крупы – самое подходящее меню за 2-3 часа перед сном.

 Да, нашему организму больше всего подходит четырех или пятиразовое питание.  Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

  Итак, ребята, мы с вами открыли **первый секрет здорового питания.** Что это за секрет? **– режим питания.**

***Беседа о рациональном питании***

— А какой должна быть еда?    (Вкусной, разнообразной)

— Почему?  (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).  Только пищу богатую витаминами и питательными веществами можно назвать полезной

***А что такое витамины?***

 Витамины — это вещества, необходимые организму человека.   Где они  содержатся? *(в продуктах питания).*   Без витаминов, что происходит с человеком? *(человек болеет).* 

***Витамины*** — это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах; они полезны для организма человека. Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик  Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

***Витамин А****:* Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я- витамин А! Витамин А  — содержится в моркови, помидорах, рыбе.

***Витамин В****:* Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я- витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

***Витамин С****:* Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

***Витамин Д:*** Он сохраняет зубы. Без него они становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбы, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

Скажите, а что еще кроме витаминов, входит в состав пищи?

(Ответы детей: жиры, белки, углеводы и минеральные вещества) 

***Жиры*** – это основной источник энергии в организме. Они входят в состав клеток и оболочек.  Жиры необходимы любому человеку, помогают сопротивляться болезням. Жиры предохраняют организм от переохлаждения. Жиры бывают животные и растительные. *Они есть в молоке, мясе, орехах, масле и т.д.*

***Белки*** – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.  Основными источниками белка в питании человека являются *мясо, молоко, яйца, рыба, а так же фасоль, орехи, зерновые и некоторые овощи.*

***Углеводы* —** как и жиры, служат важным источником энергии в организме. Они обеспечивают работу сердца, мышц и, конечно, мозга. Пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счёт поступления глюкозы. *Это могут быть фруктовые или специально приготовленные углеводные напитки, чай, кофе, различные булочки, печенье, конфеты, молоке и т.п..*

***Минеральные вещества.***Кроме витаминов  человек получает из пищи и минеральные вещества: калий, натрий, хлор, магний, железо, кальций, фосфор, цинк, медь, хром, йод и многие другие. Минеральные вещества входят  в состав его клеток и тканей, обеспечивая их рост, ускоряя процессы обмена, выполняя и многие другие функции.

 На сегодня установлено, что для живых существ необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Итак, Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета,  и трудности в обучении.

Итак, ребята, мы с вами открыли **второй секрет здорового питания.** Назовите его.Ответы детей **– пища должна быть богата витаминами и питательными веществами, т.е разнообразной.**

***Беседа  о  Пищевых добавках.***

 А теперь, я хочу рассказать вам одну ***притчу:*** «Когда-то к Насреддину пришёл больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что он съел на обед, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил**:  *Как вы думаете, что ответил Насреддин?***«В следующий раз ты будешь видеть, что ешь».

***Постановка проблемы:*** Ребята, попробуйте самостоятельно сформулировать проблемный вопрос  нашего занятия.

Возможный ответ детей: Вся ли пища полезна, которую мы едим?

 А теперь, Я предлагаю сыграть один фрагмент ***игры «Третий лишний».***

  Исключить одно лишнее слово из трех и объяснить, почему вы исключили именно это понятие

**БЕЛКИ,**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ**,     УГЛЕВОДЫ.**

ответ: (белки и углеводы – основные компоненты пищи, пищевые добавки – лишнее.)

***А что такое******пищевые добавки****?*  Это вещества, с помощью которых любому продукту можно придать нужные консистенцию, вкус, запах и даже задать срок хранения.

К пищевым добавкам относятся: красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и т.д.

Обращаете ли вы внимание на вещества, входящие в состав покупаемого вами  продукта?

Зачастую рядом с перечнем всех понятных составляющих можно обнаружить сложные названия и загадочное для многих «Е». Это пищевые добавки: те, что в народе называют «ешками». Пищевые добавки в составе продуктов питания обозначены буквой Е и трёхзначным числом, стоящем после буквы Е. Цифры Е121, Е330, Е621 и т.д. говорят о типе пищевой добавки (имеется в виду консерванты, красители, усилители вкуса и т.д.).

***Пищевые добавки*** – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении.

Давайте рассмотрим самые распространенные пищевые добавки иразберемся, для чего они нужны?

**Е100–Е199 – КРАСИТЕЛИ** (усиливают и восстанавливают цвет продуктов); эти вещества добавляют в кондитерские изделия, маргарин, сыр и др. продукты.

**Е200–Е299 – КОНСЕРВАНТЫ** (удлиняют срок годности продукта); Людям с предрасположенностью к аллергии лучше отказаться от таких продуктов, содержащих консерванты.

**Е300 – Е399 – АНТИОКИСЛИТЕЛИ** (замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи); находятся в бульонных кубиках, жевательной резинке, мороженом.

**Е400–Е499 – СТАБИЛИЗАТОРЫ** (сохраняют заданную консистенцию продуктов);

**Е500–Е599 – ЭМУЛЬГАТОРЫ** (поддерживают определённую структуру продуктов питания); используются при приготовлении вводно-жировых смесей, например майонеза, кремообразных пищевых продуктов.

**Е600–Е699 – УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА.** (глютомат натрия Е 621), который часто добавляют в соусы, приправы, колбасы и др. продукты, бывают причиной не только аллергической реакции, но и приступов мигрени и сердцебиения.

 На сегодняшний день число пищевых добавок, применяемых в различных странах, составляет более 600. Но с каждым годом увеличивается число пищевых добавок и ассортимент продуктов питания их содержащих.

***Физкультминутка***

Давайте проверим, как вы усвоили: какие продукты полезны, а какие – нет. Я буду называть продукты, если они полезны – вы хлопаете, если нет – топаете.

*Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши*

*Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, .*

   Молодцы, ребята.

 Как вы думаете, какое влияние оказывают на здоровье продукты  содержащие пищевые добавки?

            -вызывают расстройства кишечника;

            -вызывают сыпь;

            -влияют на давление;

            -вредные для кожи;

            -ракообразующие;

            -повышают холестерин;

            -влияют на ЦНС, зрение.

А теперь, поднимите руки, кто из вас любит чипсы, сухарики, сосиски, и другие неполезные продукты?

Все эти продукты содержат глютамат натрия – усилитель вкуса. Почему нужно быть осторожными в его использовании? Какое влияние оказывает на здоровье глютамат натрия (Е621)?

**Е621** – наносит непоправимые повреждения растущему мозгу, нарушается зрение, психика. Дети не получают нужных микроэлементов и витаминов из таких продуктов, эти продукты попросту не содержат их, что уже само по себе неизбежно приведет к отставанию в учебе, болезням и различным поведенческим проблемам. 

Итак, ребята, мы с вами открыли **еще один секрет здорового питания.** Назовите его -  **не употреблять пищу, содержащую пищевые добавки,**

**Подведем итог.**

Ребята, теперь вам известны секреты здорового питания. Давайте проговорим их.

***Секреты здорового питания:***

  Соблюдать режим питания;

* Есть 4-5 раз в день;
* Пища должна быть разнообразной;
* Есть овощи и фрукты;
* Не покупать  супы и каши быстрого приготовления;
* Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

Я думаю, что теперь вы хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Ведь “единственная красота…- это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

 Всем большое спасибо…

**«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

**Цели и задачи:**

- познакомить воспитанников с историей развития спорта и олимпийского движения;

- расширить знания детей о значении спорта в жизни человека;

**Оборудование:** компьютер, интерактивная доска, плакат «Дорога Олимпийского огня», карточки с пословицами.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Сегодня мы продолжаем тему «Движение и здоровье».

Тему нашего сегодняшнего занятия вы узнаете, если разгадаете сканворд.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 1  **С** | А | Н | К | И |
| 2 **П** | А | Р | У | С |
|  | 3 В | **О** | Р | О | Т | А |
| 4 П | А | **Р** | А | Ш | Ю | Т |
| 5 В | Е | **Т** | Е | Р |  | |

1.Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня-дружка.

За верёвочку-узду

Через двор коня везу.

С горки вниз на нём лечу,

А назад его тащу. (**С**анки)

2.Уступая ветру в споре,

Увлекает судно в море. (**П**арус)

3.Крепко натянута сетка,

Рядом стоит вратарь.

Что же это за место,

Куда направлен удар. (В**о**рота)

4.Тучек нет на горизонте,

Но раскрылся в небе зонтик. (Па**р**ашют)

5.Без рук, без ног

Деревья гнёт. (Ве**т**ер)

Воспитатель: Чему будет посвящено наше занятие?

Верно, тема нашего занятия: «Спорт и здоровье»

***Беседа по теме.***

Воспитатель: Сегодня наше занятие будет необычное: мы с вами будем путешествовать по стране спорта. Итак, наше путешествие началось.

Первая наша станция ***«Историческая»***

На уроках истории вы изучаете историю Древнего мира и знаете, что в древности людям было явно не до спорта. Все их силы уходили на поиски пищи, необходимой им для того, чтобы выжить. Но именно в этих постоянных поисках у них и выработались первые спортивные навыки. Нет ничего удивительного в том, что охота на диких зверей, защита от хищников и борьба с врагами, как правило, были связаны с бегом, прыжками, плаванием, метанием копий и стрел. Потом человек построил себе дом, сшил одежду, научился готовить вкусную пищу. У людей появилась возможность развлекаться в свободное от труда время. Одним из таких развлечений стал спорт. В дальнейшем были организованы спортивные соревнования.

- Как называются крупные спортивные соревнования, которые проводились в древности и которые проводятся в наше время? (Олимпийские игры).

- Назовите родину Олимпийских игр? (Древняя Греция).

Точнее, местечко Олимпия на Пелопонесском полуострове. Именно здесь, у подножия горы Кронос по сей день зажигают огонь Олимпийских игр. До нас дошло несколько легенд возникновения Олимпийских игр.

Первые Олимпийские игры состоялись в 776г. до н.э. В состязаниях мог участвовать любой желающий мужчина-грек. Олимпийские игры проводились раз в 4 года в течение 5дней. С того дня, когда в стране объявлялись Олимпийские игры, во всех странах прекращались раздоры и войны. Все радовались наступлению мира и спортивных состязаний. Поначалу олимпийцы состязались только в скорости бега. Но со временем в программу олимпийских соревнований вошли борьба, прыжки в длину, метание диска и копья. В 394 году н.э. римский император Феодосий I запретил Олимпийские игры. Но память об Олимпийских играх жила на протяжении столетий. Инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения стал барон Пьер де Кубертен. В 1896 году в Афинах произошло второе рождение Олимпийских игр. В наше время стали проводиться и зимние Олимпийские игры, которые называют Белыми Олимпиадами.

В память о первых олимпиадах, за несколько дней до открытия очередных игр, в греческом городе Олимпии стартует факельная эстафета. Зажженный факел начинает долгое путешествие к олимпийскому стадиону – на самолетах, автомобилях и велосипедах. И вот факел в руках бегуна. Спортсмен поднимается к огромной чаше «светильника», установленного на стадионе, и зажигает олимпийский огонь, который не гаснет, пока продолжаются игры.

У Олимпийских игр есть флаг и эмблема. Как вы думаете, что обозначают пять разноцветных колец на олимпийском флаге?

(Пять континентов: Европа, Азия, Африка, Америка, Австралия)

Знаете ли вы девиз Олимпиады? (быстрее, выше, сильнее)

Почему олимпийские игры так называются? (они посвящались богам, которые жили на горе Олимп)

- Как часто проводятся Олимпийские игры в наше время? (1раз в 4года)

- В каком году в Москве проходила Олимпиада? (1980г)

- Назовите символ Олимпиады в Москве.  (Медвежонок Миша)



- Назовите символы зимних Олимпийских игр в Сочи. (Леопард, Белый Мишка и Зайка)



Воспитатель: Мы с вами путешествуем дальше. Наша следующая станция ***«Спортивная»***

- Какие виды спорта вы знаете?

- Какой вид спорта вам больше по душе? Покажите, а мы попробуем отгадать.

- Угадайте, какому виду спорта принадлежат эти предметы: мяч, очки, шайба, теннисный шарик?

- А теперь я буду читать отрывки, а вы должны определить, о каком виде спорта я рассказываю.

* Играют на прямоугольном поле, напротив друг друга устанавливаются ворота. Цель игры – забить в ворота соперников мяч. Её так и называют «игра в мяч только ногами». (Футбол)
* Это вид борьбы, в котором разрешается делать подножки, подсечки, захватывать соперника руками ниже пояса. (Вольная борьба)
* В своём спортивном снаряжении эти игроки напоминают средневековых рыцарей, закованных в стальные латы. Они надевают надплечники, налокотники, щитки-наколенники, кожаные перчатки, шлем. Иначе нельзя -неизбежны столкновения на большой скорости, падения и удары о борт.(Хоккей)
* Вот мяч почти опустился на землю, один из игроков падает и успевает поднять его в воздух. Второй игрок посылает мяч третьему, стоящему у сетки, и тот, высоко подпрыгнув, сильно бьёт через сетку. (Волейбол)
* Состязание проводится на короткой, но очень извилистой трассе, размеченной десятками так называемых ворот – попарно расставленных красных, синих или жёлтых флажков. Спортсмен обязан пройти все ворота, иначе он выбывает из соревнования. (Горнолыжный спорт, слалом)
* В переводе с английского языка название этого вида спорта обозначают два слова: «корзина» и «мяч». (Баскетбол)

Воспитатель: Следующая наша станция – ***«Оздоровительная»***

Самое главное значение спорта – это то, что он благотворно влияет на весь организм человека: на нервную систему, на сердце, на органы дыхания, пищеварения.

- Как вы думаете, какие виды спорта являются самыми полезными?

***Разгадывание ребуса.***

**,** Обе (д) Г бег

***«Буквы заблудились»***

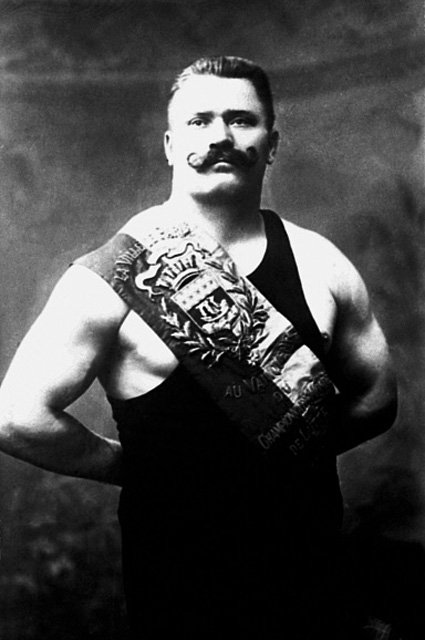
**л**апнаиев  (плавание)

- Почему эти виды спорта являются самыми полезными? (В работу включены все группы мышц)

Воспитатель: Некоторые спортсмены начали заниматься спортом по совету врача. Например, И.Роднина в детстве часто болела. Поэтому она начала заниматься фигурным катанием.

О пользе спорта говорят примеры спортивного долголетия. Русский борец Иван Поддубный 33 года был чемпионом мира. Даже в 66 лет он не оставил ковра.



Многие знаменитые люди занимались спортом до глубокой старости. Так, М. Горький увлекался греблей, плаванием, зимой ходил на лыжах. Л.Н. Толстой увлекался ездой на лошади, на велосипеде. В 70 лет в беге на коньках он побеждал молодёжь. И.П. Павлов также до глубокой старости занимался спортом.

***Игра «Собери пословицу»***

Смелого и ловкого / болезнь не догоняет.

Чтобы больным не лежать / надо спорт уважать.

Кто спортом занимается / тот силы набирается.

***Игра «Частокол»***

Надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой, и вы узнаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Пиопсорсоротусджьм**

**ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ**

(Подружись со спортом)

**Итог занятия.**

Воспитатель: Наше путешествие подошло к концу.

Спорт – это здоровье, а здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что наше путешествие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него.

**Список литературы.**

1. История Древнего мира. Вигасин А.А., Годер Г.И., Свенцицкая И.С. М: Просвещение, 2008
2. «Народные пословицы и поговорки» Составил А.И Соболев. М., 1961
3. «Праздники в школе и дома» Сценарии, игры, викторины. М., 2000
4. «150 идей как занять ребенка» М., 2000
5. «Дорогой Олимпийского огня» Тихоновская Н., Начальная школа, 22/2001

**«ОСАНКА – ОСНОВА КРАСИВОЙ ПОХОДКИ»**

**Цели:**

- Привлечь внимание воспитанников к проблеме сохранения  осанки.

- Вызвать интерес к вопросам здоровья.

**Задачи:**

- Сформировать представление о правильной осанке, выявить причины её нарушения.

- Дать рекомендации по профилактике нарушений осанки.

- Воспитывать активный образ жизни, умение владеть своим телом в покое и движении.

**Оборудование:**

«Ромашка» с советами, небольшая подушка, звёзды разного размера.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Начну я наше занятие с притчи.

Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:

- Кто вы?

- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.

- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить.

Больная мать сказала:

- Давайте впустим Здоровье.

Дочь предложила впустить Любовь, а жена – Богатство. Пока они спорили между собой – странники исчезли.

Как вы думаете, кто из странников очутился у нас на занятии? (Здоровье).

- Да, действительно, сегодня речь пойдёт о здоровье.

-Ребята, чтобы узнать тему нашего сегодняшнего занятия, предлагаю вам отгадать загадку:

Быть здоровою должна

Наших школьников…….(спина).

- Да, сегодня мы поговорим о правильной и красивой осанке.

-Представьте двух молодых людей.

Идёт молодой человек, сутулится, спина круглая, голова наклонена, ноги волочит, точно специально старается подошвы поскорее стереть.

А вот другой: походка пружинистая, ступни легко отрываются от земли, торс прямой, плечи расправлены, голова приподнята.

-На кого приятней смотреть?

(ответы детей)

- Да, второй человек красив, статен.

- Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно сформирован скелет. При правильной осанке легче работает сердце и другие важные органы. Правильная осанка не дается человеку при рождении, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвоночниках еще не заменилась костной. Поэтому все взрослые постоянно говорят: «Не горби спину. Сиди прямо!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и пояснице.

-Ученые провели наблюдение. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, то он кажется выше. А вот высокий, но сутулый - ниже.

-Что же такое осанка?

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Правильная осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, туловище выпрямлено.

Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова приподнята.

(Воспитатель демонстрирует на детях)

-На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений.

- Ребята, а кто имеет правильную красивую осанку?

-Правильную красивую осанку имеют балерины, гимнасты, фигуристы, фотомодели.

-Для того чтобы сохранить правильную осанку, нам помогут советы Доктора Айболита (используется «ромашка», дети по очереди снимают с доски лепестки с советами и зачитывают).

***Совет №1: " Правильно сиди за партой"***

- Ребята, почему нужно правильно сидеть за партой?

-При правильной посадке голова держится прямо, плечи развернуты, живот подобран, ноги ровно стоят на полу, пятки вместе.

-На стуле рекомендуется сидеть прямо, свободно, не горбясь и не облокачиваясь, не следует раскачиваться на стуле, сидеть на краешке либо "верхом". Садиться и вставать нужно бесшумно.

***Совет №2: Занимайся спортом!***

- Чтобы осанка была правильной надо двигаться, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой и спортом.

- Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

***Совет №3: Спи на жёсткой постели.***

-Ребята, а почему нужно спать на жёсткой постели?

Береги свой позвоночник  
 Утром, днём и даже ночью.  
 Чтобы кости не болели,  
 Спи на жёсткой ты постели.

***Совет №4. Соблюдай режим дня.***

- Ребята , почему нужно выполнять режим дня?

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает каждая семья

Должен быть режим у дня.

Если будешь ты стремиться   
 Распорядок выполнять -  
 Будешь лучше ты учиться,   
 Лучше будешь отдыхать.

***Совет №5. Занимайся плаванием.***

-Особенно полезно для спины плавание и гимнастика в воде. Плавание – эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза.

***Совет №6.Правильно переноси грузы.***

-Ребята, как правильно нужно переносить грузы?

Груз тяжёлый и большой,  
 Не носи в руке одной.  
 Поровну распределяй,   
 В две руки, и в путь ступай.

-Ребята, а в чём лучше носить учебники и все школьные принадлежности?

(в ранце)

-Многие ребята ходят с сумкой на плече. Это отрицательно влияет на позвоночник. Масса ранца учащегося начальных классов должна весить 2 кг 700г.

***Совет №7. Правильный подбор обуви и одежды.***

-Правильно подобранная обувь даёт стопе ограничение, замкнутое пространство, которое способствует правильному формированию стопы, в дальнейшем поможет избежать травм и сформировать правильную походку.

***Совет №8. Правильно питайся!***

-Для сохранения правильной осанки необходимо правильное питание.

-Многие ребята отказываются от пищи, содержащей витамин D (печень, рыбий жир, яичный желток и пр.)

Витамин D нужен для того, чтобы кости были прочные и правильно развивались.

Питание должно быть: разнообразным, регулярным, богатое овощами и фруктами и без спешки.

***Совет № 9: Следи за своей походкой!***

-Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо следить за своей походкой.

-Например, женщины Востока и Африки носят на голове сосуды с водой, корзины с фруктами, совсем не поддерживая их руками. Эти женщины отличаются стройностью, гордой осанкой.

***Игра «Кто лучше пройдет».***

Это упражнение помогает в сохранении осанки.

(Дети проходят с небольшой подушкой на голове.)

***Позы, способствующие формированию неправильной осанки.***

-У некоторых детей возникает нарушение осанки. В дальнейшем может развиться сколиоз. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается такая болезнь, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице. Позволяет держать осанку позвоночник - основной стержень тела. Он проходит посредине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей-позвонков.

-Что же такое сколиоз?

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника.

Признаки сколиоза:

Искривлён позвоночник.

Перекошены плечи.

Перекошен таз.

-Послушайте сказку о сколиозе.

***Сказка о Сколиозе.***

В одной ужасной стране – стране Болезнии высоко в Горбатых горах жил – был очень вредный и злой колдун Сколиоз. Он был очень маленького роста, у него был большой горб и очень длинные руки. Но самым неприятным в нём было его лицо: всегда угрюмое и нахмуренное, зеленоватого цвета с красными глазами, наверное, от злости. Сколиоз никогда не улыбался и не смеялся, и терпеть не мог человеческие улыбки и смех.

Когда он вылетал из своего логова и пролетал над человеческими поселениями, то надевал на себя шапку – невидимку, и поэтому никто из людей его никогда не видел. Но когда Сколиоз слышал человеческий смех, или видел, как люди улыбаются, то ему казалось, что они смеются над ним, над его некрасивой внешностью. Из-за этого он ненавидел всех людей! Особенно он ненавидел красивых, стройных и здоровых людей.

Думал он, думал и придумал, как навредить людям. Он сварил колдовское зелье, которое делало людей похожих на самого Сколиоза. Сколиоз брызгал зельем на спину людям, и у них постепенно искривлялся позвоночник, вырастал горб, руки опускались ниже колен. Люди переставали улыбаться и смеяться. Конечно, когда имеешь такую фигуру, то не до смеха.

И в наши дни злой колдун Сколиоз летает невидимкой среди людей и брызгает на них своё зелье.

Но не на всех действует это зелье! Оно совершенно не действует на спортсменов и на людей, которые всегда следят за своей осанкой.

-Задумайтесь, ребята, а на вас подействует зелье Сколиоза?

***Работа с пословицей.***

-Народом создано много пословиц и поговорок о здоровье. Объясните смысл пословицы.

***«Человек настолько молод, насколько молод его позвоночник»***

(Вы будете ощущать себя до тех пор молодыми, пока будет здоров ваш позвоночник.)

-Ребята, а вы хотите узнать правильная ли у вас осанка?

***Как проверить осанку:***

Встаньте спиной к стене, плотно прижмите пятки, ягодицы и лопатки к стене. В этом положении между стенкой и поясницей должна проходить ладонь. Если проходит кулак – осанка нарушена.

Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра

***Профилактика сколиоза.***

***Способы лечения нарушений осанки.***

-Лечебная гимнастика;

-лечебное плавание;

-массаж;

-корректор осанки (ортопедический корсет).

-Существуют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

**Итог занятия.**

- Закончить занятие мне хотелось бы такими словами:

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

**Следите за своей осанкой!**

**«Мысль материальна. Мысль созидающая и разрушающая»**

**Цель:**дать представление о том, как эмоции и мысли воздействуют на здоровье человека, как с помощью мысли формировать свое здоровье и благополучие.

**Задачи:**

- показать влияние позитивных и негативных мыслей и эмоций на здоровье;

- дать понятие о гигиене мысли и чувства;

- формировать интеллектуальные компетенции;

- развивать коммуникативные компетенции;

- формировать навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением;

**Оборудование:** раздаточный материал «Волшебные слова», «Поговорки».

**Ход занятия:**

Воспитатель: Послушайте, пожалуйста, притчу.

***Притча «Мысль материальна»***

Один человек долго путешествовал и неожиданно попал в тенистый сад. Он проделал длинный путь и очень устал. Завидев уютное местечко в тени развесистого дерева, растущего на его пути, странник решил немного вздремнуть.

Из всех деревьев, растущих в саду, он выбрал самое необычное: дерево исполнения желаний.

Путник очень устал, и он лёг отдохнуть под этим деревом исполнения желаний и уснул. Как только он проснулся, то почувствовал, что очень голоден, и у него промелькнули мысли: «Я хотел бы достать немного пищи, надо добыть где-нибудь». И тут из воздуха появляется еда - очень вкусная куропатка. Он был так голоден, что даже не подумал о том, откуда она могла появиться - когда вы чувствуете сильный голод, вы долго не раздумываете. Человек сразу накинулся на еду, ведь пища была такая вкусная... Позже, когда он утолил голод, он посмотрел вокруг. Теперь он почувствовал удовлетворение. И у него появились следующие мысли: «Вот бы чего-нибудь выпить...». А в волшебном саду запретов нет, поэтому немедленно появилось красное вино. Лёжа в тени дерева и мирно попивая вино, освежаемый прохладным ветерком, он удивился: «Что происходит? Может, я всё ещё сплю? Или здесь есть привидения, которые устраивают шутки со мной?» И сразу появились привидения. Они были отвратительны, жестоки и ужасны - именно такие, какими он себе их нарисовал в воображении. Путник задрожал всем телом, и у него промелькнула мысль: «Сейчас они меня убьют».

И они убили его.

***О чем эта притча? Чему она учит?***

Да, мысли – это реальные сущности, они могут быть взвешены, сфотографированы и вымерены при помощи тонко построенных научных приборов.

Роджер Сперри, ведущий нейропсихолог, доказал, что наши мысли материальны, и все события в жизни являются следствием мыслеформ нашего внутреннего разума. За этот труд в 1981 году он получил Нобелевскую премию.  А русской ученой Кире Валентиновне  Асиповой в 1988 году  удалось получить уникальные фото мысли.

Наша Вселенная заполнена энергией. Искренние и добрые [эмоции](http://sna-kantata.ru/polza-smeha/), посылаемые человеком в Мир, позитивное мышление возвращаются к нему, повышая его здоровье и формируя хорошие события в жизни.

Негативные мысли: злоба, ненависть, зависть, жалость к себе, обиды - также возвращаются и разрушают наше здоровье, формируя соответствующие события — болезни, ссоры, нищету, катастрофы и т.д.

Человечеству давно известно, что эмоции имеют прямое воздействие на здоровье, об этом свидетельствуют и поговорки.

***Вспомним, что такое поговорки. Дайте определение.***

Поговорки и пословицы – это малый жанр устного народного творчества, в них воплощена мудрость народа.

Прочитайте выразительно поговорки.

***«Все болезни от нервов»***

***«Здоровье не купишь – его разум дарит»***

***«Радость молодит, горе старит»***

***«Ржа ест железо, а печаль – сердце».***

Какую народную мудрость содержат эти поговорки?

Быть хозяином своей жизни – это значит выбирать чувства, мысли и слова. Представьте, будто ваши мысли похожи на капли воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значат. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно на ковре, затем образуется лужица, затем пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистый, голубой, приглашающий к купанию?

Запишите первую мудрость нашего занятия:

***Мысли, которые мы выбираем, подобны краскам, которыми мы пишем на холсте своей жизни.***

Мысли проносятся в мозгу очень быстро. А наш речевой аппарат, напротив, работает гораздо медленнее. И если мы будем прислушиваться к тому, что собираемся сказать, и не позволять себе произносить ничего негативного, мы овладеем искусством управления своими мыслями.

***Вы допускаете, что слова могут обладать такой силой?***

Конечно, недаром еще с детства нам говорили про волшебные слова, им не просто так дали такое название. Волшебные слова на самом деле могут творить чудеса.

Давайте задумаемся над тем, что мы говорим! Ведь наши слова для нашего милого организма -  это прямая программа к действию.   
Поэтому предлагаю собрать все те слова, которые помогают нам увеличивать Счастье и Здоровье в нашей Жизни.

***Какие волшебные слова вы знаете?***

Выразительное чтение стихотворных фрагментов.

***“Здравствуйте!”***

«Здравствуйте!» – ты скажешь человеку.

«Здравствуй!» – улыбнется он в ответ.  
 И, наверно не пойдет в аптеку  
 И здоровым будет много лет.

***“Доброго пути!”***

Нам желают: доброго пути!  
 Будет легче ехать и идти.

Приведет, конечно, добрый путь  
 Тоже к доброму чему-нибудь.

***“Спасибо!”***

Мы все припомнить не смогли бы,   
 Ведь это было столько раз…  
 За что мы говорим “спасибо”?  
 За все, что делают для нас.

***“Пожалуйста!”***

Отменить, что ли, слово “пожалуйста”?  
 Повторяем его поминутно…  
 Нет, пожалуй, что  
 Без “пожалуйста”  
 Нам становится неуютно.

***“До свидания!”***

Когда мы увидимся снова? -   
 Никто не ответит заранее…  
 Сказать остается два слова,

До свидания!

 Слово – это начало начал. Первое слово было у Бога. Бог создал творение свое словом, а человека по образу и подобию своему. Мы продолжаем себя творить тем же, т. е. словом, ибо слово – это программа к действию, рожденная мысль.

Спросили Иисуса Христа:

- Отчего страдаем мы, наставник?

- Страдаете от злословия своего.

  Уши и глаза – это прямой вход в центр мозга. Что слышим, что видим, тем и запитываемся, то и получаем. Скажите 1000 раз человеку: «Свинья», - и он захрюкает.

Словом можно убить,

Словом можно спасти,

Словом можно полки за собой повести.

Еще больший ущерб здоровью наносит сквернословие. В христианстве сквернословие является одним из смертных грехов. И это тоже неспроста. Произносить скверну - значит наносить огромный вред душе. Русский ученый Иван Белявский одним из первых доказал, что каждое произнесенное или услышанное человеком слово несет в себе энергетический заряд, воздействующий на человека. Несколько лет ученый и его единомышленники вели наблюдения за двумя группами людей. Первая состояла из тех, кто матерился по поводу и без повода, вторая – из принципиальных противников сквернословия. И вот что показали наблюдения. У матершинников очень быстро появлялись возрастные изменения на клеточном уровне и различные хронические заболевания. Во второй группе, наоборот, общее состояние организма было на 5, 10, а порой и на 15 лет моложе их официального возраста.

***Какой мы сделаем вывод?***

Мат опасен для здоровья. В американских семьях есть интересный обычай. Когда дети приносят с улицы бранные слова, родители заставляют их вымыть рот с мылом. Потому что мерзкие слова пачкают и сознание, и душу, и слух, и произносящий их рот. Неплохо бы и нам ввести подобный обычай.

 Итак, мыслью можно лечить и разрушать. Энергия мысли – самая сильная! Управлять своими мыслями под силу каждому.

**Прочитаем и запомним следующую мудрость нашего занятия.**

***Следи за своими мыслями - они становятся словами,***

***Следи за своими словами - они становятся твоими поступками,***

***Следи за своими поступками - они становятся твоими привычками,***

***Следи за своими привычками - они становятся твоим характером,***

***Следи за своим характером, потому что он станет твоей судьбой.***

***Рефлексия***

Каждая ваша хорошая мысль, каждое слово – это аффирмация. Аффирмация – это положительное утверждение. Я предлагаю вам составить для себя те утверждения, которые будут способствовать восстановлению вашего здоровья. Но произносить их надо не один раз и не один день. Заряжайте себя каждый день позитивными утверждениями и новой порцией здоровья.

***Исцеляющие аффирмации:***

Каждый день я становлюсь всё здоровее и здоровее.

Я ем насыщенную здоровьем пищу.

Моё зрение стопроцентно!

Я хорошо сплю каждую ночь, и просыпаюсь бодрым и весёлым каждое утро!

Я люблю тренировки, и тренируюсь ежедневно.

Я благодарна за своё душевное и физическое здоровье!

Отличное здоровье - это для меня!

Моё тело полно энергии!

В течение всего дня я полна энергии и вдохновения!

Каждый мой вздох наполняет меня энергией!

Я люблю себя!

Я излучаю энергию здоровья и благополучия!

Обменные процессы моего организма работают отменно, наполняя мой организм энергией здоровья и избавляя меня от всего устаревшего и ненужного!

Я купаюсь в водах здоровья.

Мое тело – храм силы и любви.

Мне приятно осознавать свое здоровье.

Я прекрасно себя чувствую.

Силы переполняют меня.

Я абсолютно здоров

С каждым днем мне становиться все лучше и лучше.

Я люблю ту еду, которая полезна для здоровья.

Я люблю каждую клеточку своего тела.

Я постоянно ищу новые пути для оздоровления тела.

Я возвращаю свое тело к оптимальному состоянию здоровья, обеспечивая его всем, что необходимо.

Я нахожусь в здоровом ритме жизни!

Я легко исцеляюсь!

Мой организм -  самоисцеляющийся механизм!

Моя жизнь сбалансирована: работа, отдых и развлечения – всему свое время.

Во сне я полностью исцеляюсь и наполняюсь энергией здоровья!

Я сплю здоровым, крепким сном.

Я люблю все то, что помогает сохранить отличное здоровье!

Мой Ангел Хранитель оберегает меня и заботится о моём благополучии!

Здоровье – это мое Божественное право, и я им пользуюсь сполна!

Я здорова сегодня и всегда!

Я пью живую воду из источника вечной молодости и красоты!

Я нахожусь в гармонии с частью своего Я, которое знает секреты исцеления.

Мой разум всегда настроен на здоровье!

Здоровье живет в моем разуме.

Я принимаю свою силу и свое исцеление.

Мой здоровый дух созидает здоровое тело.

Я всегда окружена светом исцеляющей любви!

Я веду активный образ жизни и поддерживаю себя в прекрасной форме.

В моем рационе есть место только для полезных продуктов, необходимых для здоровья моего любимого тела.

Все мои органы работают идеально!

Я люблю свой организм и забочусь о нем!

У меня отличное здоровье и прекрасный обмен веществ!

Все, что я ем, приносит мне только пользу!

Мой организм обновляется и молодеет!

Жизнь вечна и полна радости!

Я расслабляюсь и позволяю жизни легко и свободно течь во мне.

Я наполняюсь энергией вечной молодости и красоты!

***Кто-нибудь хочет прочитать, что получилось?***

После тех целительных фраз, которые вы для себя выбрали, запишите последнюю мудрость этого занятия.

***Каждый день повторяйте для себя, чего вы хотите в жизни. Говорите так, будто все это у вас уже есть.***

Исключите из аффирмаций частицу «не».

 Закончить наше занятие хочу еще одной притчей.

Маленький мальчик в индийском племени спрашивает у дедушки:  
- Дедушка, а это правда, что в человеке живут два волка: один - темный, а второй - светлый?  
- Да, - отвечает дедушка, это правда. И эти два волка ведут между собой борьбу.  
- А кто же победит? - спросил мальчик.  
- Тот, кого ты будешь кормить.

Чему учит эта притча?

***Подведение итогов занятия***

Что полезного вы узнали на этом занятии? Будете ли вы пользоваться полученными знаниями?

Хотите ли вы задать вопрос?

**Используемая литература и источники:**

И.В. Дубровина. Практическая психология образования – Москва: ТЦ “Сфера”, 1997

Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей - Москва: Олма-Пресс Образование 2004

Синельников В.В. «Тайны подсознания» М: ЗАО Центрполиграф, 2008

<http://my.mail.ru/video/mail/lvlaskina/663>.

http://www.ug.ru/method\_article/751

**«КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ»**

**Цель:**

формирование грамотного представления о пользе и вреде компьютера.

**Задачи:**

1. Ознакомить детей с  информацией о влиянии компьютера на организм и личность человека;
2. Освоить на практике комплекс профилактических упражнений, позволяющих сохранить здоровье при работе за компьютером;
3. Воспитывать у ребят бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия**

Воспитатель:Здоровье для человека – самая главная ценность. К сожалению, обычно мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Не секрет, что на состояние здоровья сильно влияет всеобщая компьютеризация, и целью нашего классного часа является выяснение того, как компьютер влияет на здоровье и как уменьшить его вредное воздействие на организм.  Компьютеры уже давно проникли во все сферы нашего жизненного пространства. Они стоят и на работе, и дома, и в школе, а иногда даже и в детском саду. Сегодня я предлагаю вам поговорить о компьютере, кто он нам друг или враг.  Это и будет темой нашего классного часа.

***Упражнение «Ассоциации»:***

Ребята скажите, а какие  ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово компьютер.   (Дети по очереди высказываются)

- Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация сильно влияет на человека. А каково это влияние, положительное или отрицательное?

-  Скажите какую пользу, приносит компьютер?

•        Источник информации

•        Общение

•        Можно научиться рисовать

•        Хорошая печатная машина

•        Счётная машина

•        Хранит большой объём информации

•        Разнообразит досуг (игры:  обучающие, развивающие)

Всё, что мы перечислили – это плюсы компьютера, те возможности, которые он нам даёт. Но только ли пользу несёт в себе компьютер или он может причинить человеку какой-то вред?

Действительно ребята, компьютер оказывает определённое влияние на личность и здоровье человека

***Влияние компьютера на физическое здоровье подростка***

1. Наибольшее влияние компьютер оказывает на глаза, поскольку мы постоянно смотрим в одну точку на мониторе. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты  зрения.

 Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Для того, чтобы этого избежать и снизить отрицательное влияние компьютера на зрение необходимо помнить о том, что подросткам  можно проводить за компьютером не более 1,5 часов в день. Кроме того, нужно выполнять различные упражнения для глаз. На слайде представлены несколько таких упражнений.

 Для того, чтобы их лучше освоить и запомнить я предлагаю вам выполнить эти упражнения.

Итак, начинаем:

-  смотрим сначала налево, потом направо

- теперь вверх-вниз

- а сейчас зажмурьте глаза и затем откройте их

- теперь описываем глазами круг сначала в одну сторону (по часовой стрелке), а затем в другую (против часовой стрелки).

- рисуем глазами, лежащую на боку восьмёрку (или знак бесконечности)

- и наконец, просто поморгаем глазами без всякого напряжения.

Эти упражнения необходимо делать через каждые 30 минут работы за компьютером.

2. Но компьютер влияет не только на глаза, но и на наш позвоночник. Обратите внимание, как сидит эта девушка. Пунктирной линией показано прямое положение спины. Как мы видим, она сидит не совсем прямо. У неё опущены плечи, и  корпус наклонён немного вперёд. Такое положение приводит к болям в спине и различным заболеваниям позвоночника. Для того, чтобы этого избежать необходимо выполнять специальные упражнения.

- Итак, сидя на стуле, руки положите на колени и выполняйте вращательные движения плечами. Молодцы!

- Теперь вытяните руки над головой и возьмите себя одной рукой за запястье. Стараемся дотянуться до потолка. Повторите то же самое с другой рукой. Отлично!

- Сейчас кладём обе руки на поясницу, отводим локти назад, а грудная клетка при этом выдвигается вперёд. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Это хорошее упражнение для спины.

3. А ещё, компьютер влияет на руки.

Когда  человек работает на компьютере, у него может пережиматься нерв, который находится в области запястья. И возникает заболевание, которое называется СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА. При этом человек чувствует боль и онемение в пальцах рук. Это не очень приятное заболевание и для его предотвращения тоже существуют специальные упражнения.

- Сожмите руки в кулаки и повращайте ими.

- Теперь сложите руки на уровне груди, как показано на рисунке и старайтесь опустить их как можно ниже, не разжимая ладоней.

-  Ещё одно упражнение. Большим пальцем руки оказываем сопротивление всем пальцам  по очереди.

- И наконец, просто сжимаем и разжимаем пальцы.

***Влияние компьютера на психическое здоровье***

Мы с вами рассмотрели много способов, как можно уберечь своё здоровье от вредного влияния компьютера.

Но компьютер влияет и на нашу личность. У человека может возникнуть зависимость  от компьютерных игр или общения в социальных сетях.

Среди учащихся 8 классов школы был проведен мини-опрос,который показал что

Когда мы общаемся в Интернете, мы оказываемся абсолютно незащищёнными.  Для того, чтобы защититься от опасностей реального мира, мы воздвигаем заборы вокруг дома. А для того, чтобы  уберечься от опасностей Интернета, необходимо знать несколько правил, которые и станут вашей защитой. Эти правила таковы:

***Правила безопасного общения в Интернете:***

- Не стоит верить всему, что вы видите в интернете, там много ложной информации.

- Нельзя открывать доступ к своей страничке незнакомым людям. 

**-**Следите за информацией, которую вы выкладываете в Интернете

- Ни под каким предлогом не выдавайте  незнакомым людям свои личные данные (домашний адрес, номер телефона и т.д.)

- Следует игнорировать сообщения от незнакомых, агрессивных и подозрительных личностей.

- Нужно понимать, что онлайн - общение не является анонимным (секретным). Другие пользователи могут скопировать, распечатать или переслать твою личную переписку.

Таковы основные правила безопасного общения в Интернете.

 Но если даже вы общаетесь по Интернету с людьми, которых хорошо знаете, с которыми знакомы лично, нужно помнить о том, что  компьютер не даёт нам всей  полноты и яркости общения.

Когда мы общаемся с людьми, мы не только обмениваемся информацией, но ещё и дарим друг другу свои эмоции и своё тепло. Если возникают проблемы достаточно даже того, чтобы друг обнял тебя, побыл с тобой рядом и уже становится легче. Поэтому необходимо больше общаться с друзьями в реальной жизни, вместе что-то делать, куда- то ходить (например, покататься на лыжах, поиграть в футбол).

Сейчас многие подростки  увлекаются компьютерными играми. Компьютерные игры дают возможность почувствовать себя победителем, а в случае проигрыша можно всегда начать игру заново.

Ещё одно отрицательное  влияние компьютера  связано с игрой в компьютерные игры, чаще всего оно формируется в результате регулярной и длительной игры на компьютере.  
Есть даже такой  термин -***гэмблинговая зависимость (компьютерный гэмблинг)****.* Сначала такая зависимость носит характер легкой увлеченности: человек «почувствовал вкус» к игре, расспрашивает товарищей и сверстников об игровых новинках. Затем, через некоторый промежуток времени, с усилением заинтересованности играми, увлеченность перерастает в поведение, когда человек начинает систематически и долго играть на компьютере.

***Просмотр видеофрагмента http://www.youtube.com/watch?v=ebuMmMBrBj8***

Все-таки, почему некоторые люди, чаще подростки, часами, а то и сутками, играют в компьютерные игры? Это может быть связано с проблемами в общении, или в учебе, или неудачной влюбленностью. Неспособные справиться со своими проблемами люди пытаются уйти от реальности, забыть про свои повседневные неудачи с помощью компьютерных игр, переходя в ирреальный мир, где можно быть, кем захочешь и делать все, что хочется. Компьютерная игра - это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет учебы, на которую нужно ходить каждый день.

Но ведь  в жизни возникают реальные  трудности и проблемы, и справиться с ними человеку поможет только опыт, который он накопил не в игре, а во взаимодействии с людьми. Только наши близкие и друзья могут оказать нам помощь и поддержку в трудных ситуациях. Поэтому, необходимо больше времени уделять общению с близкими людьми, а не уходить в виртуальный мир.

**Подведение итогов.**

Однако полностью отказаться от компьютера, конечно же, не возможно. Компьютер, как и книга, открывает нам окно в мир знаний.

Сегодня мы с вами говорили о плюсах и минусах компьютера, но как же понять, когда компьютер полезен, а когда вреден.

Древнегреческий поэт и философ Солон говорил: «Во всём нужна мера».

 - Я надеюсь, что вы  сможете найти золотую середину в общении с компьютером, сделав его другом, помогающим решать различные задачи вашего развития, а не врагом вашего здоровья.

- В конце нашей беседы я хочу сделать небольшой подарок – это список  добрых советов, как работая на компьютере сохранить свое здоровье,  надеюсь, что вы будете им следовать.

***Список добрых советов***

1. Стараться проводить за компьютером от 1 до 1.5 часа (в день)

2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер

3. Сидя за компьютером ровно держать спину.

4. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.

5. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут)

6. Вставать из-за компьютера и делать разминку.

 7. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе

**«ЗДОРОВЫЙ СОН»**

**Цели и задачи:** знакомство с гигиеной сна; расширение кругозора учащихся, их словарного запаса.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Отгадайте загадку: «Что можно увидеть с закрытыми глазами?» Правильно, сон. Наше сегодняшнее занятие посвящается сну.

Загадок о сне народ составил много.

Что слаще мёда, сильнее льва? (Сон)

И рать, и воеводу - всех повалил. (Сон)

На какой вопрос невозможно дать утвердительный ответ? (Ты спишь?)

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье.

Народ давно подметил очень важную роль сна для здо­ровья человека, для восстановления его физических и пси­хических сил. Русская поговорка гласит: «Утро вечера мудренее». А в одном из стихотворений тонкого и наблю­дательного русского поэта Ф.И. Тютчева сказано: «Днев­ные раны сном лечи...».

А.С. Пушкин назвал сон «волшебным исцелителем ду­шевных мук».

Воспитатель:Подумайте и скажите, что такое «сон»? Как вы понимаете?

(Ответы детей)

Еще с древних времён люди задумывались над этим вопросом. Но, как ни странно, даже в настоящее вре­мя учёные не могут дать точного определения сну. Но каж­дый из вас знает, если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энер­гию, которую они затратили, бегая и играя целый день. Так как после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, пе­чень). Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.

Вспомните, как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда вы очень устали.

Порой вы можете, сами того не желая, задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что ваш мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда спим, отдыхают также кости: благодаря этому они лучше растут. Не зря го­ворится, что дети растут во сне.

Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к пере­утомлению, к истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон ничем заменить нельзя, он ничем не ком­пенсируется.

Всем органам сон полезен, и для всех для них вредно, если человек регулярно недосыпает. Например, дети, когда не выспались, становятся капризными, раздражительными. Кроме того, в школе они гораздо хуже, чем могли бы, от­вечают на вопросы учителя и выполняют задания. От недо­сыпания даже желудок начинает плохо работать. Уставший ребёнок теряет аппетит, потому что его желудок нуждается в отдыхе и не вырабатывает достаточное количество желудочного сока. Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и ка­призничать, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. Когда вам предлагают идти спать, не надо воспри­нимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень вас любят и охотно посидели бы с вами подольше. Но ро­дители знают, что вам надо много спать и отдыхать, чтобы вы росли здоровыми, поэтому и следят, чтобы вы ложились вовремя в постель. А ещё родители знают, что дети, кото­рые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребёнок рос сильным и крепким.

Учёные, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придержи­ваться.

***Правило 1.*** Обязательно ложиться спать и вста­вать в одно и то же время. А эго время подъёма и сна у нас записано в «Режиме дня». Покажем на модели часов это время. Высчитаем сколько времени вы должны спать. Учё­ные, врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 ч, а от 8 до 10 лет — не менее 9 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

***Правило 2***. Перед сном совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или умыться, вымыть ноги, почистить зубы, приготовить постель.

***Правило 3.***Перед сном освободиться от забот, тревог и неприятностей. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы по телевизору, слушать захватывающие радиопе­редачи, читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться. И как ему, бедняжке, заснуть, если его переполняют страшные карти­ны: стрельба, убийства, визг сирен?

***Правило 4:*** Ужинать рекомендуется за 1-2 часа до сна. Не есть на ночь. Иначе желудку вместо того, чтобы спо­койно отдыхать, придётся изо всех сил начать переваривать то, что ты съел. Заснуть на полный желудок довольно трудно.

***Правило 5:***Спать в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть и спокойно спать.

***Правило 6:*** Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне 20°С.

***Правило 7:*** Спать на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению по­звоночника.

***Правило 8:*** Спать лучше на спине. Не рекомендуется на левом боку и особенно «калачиком».

***Правило****9.*Не применять снотворное. Система­тический приём снотворного со временем поражает нерв­ную систему.

Предлагаю прочитать посло­вицы и объяснить, о чём они говорят нам?

Сон — лучшее лекарство.

Сон лучше всякого богатства.

Выспишься — помолодеешь.

Подушка — лучшая подружка.

Воспитатель: Какие из девяти правил здорового сна вы запом­нили? Сон нельзя перебороть, он необходим организму. Об этом и пословица: «Сон и богатыря свалит с ног».

О пользе прогулки после ужина перед сном тоже есть пословица: «После обеда полежи, после ужина походи».

А какое правило вам напомнила эта пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

(Ответы детей)

Воспитатель: Какие слова говорите, когда идете ложиться спать? А что говорят вам в ответ? Что обозначают эти слова?

(Ответы детей)

Хотите узнать о том, о чём не знает почти ни­кто? Вы думаете, о вас, о вашем характере (весельчак или молчун, хороший или злой ты человек) можно определить только по вашему поведению в школе или дома, то вы глубоко ошибаетесь! Очень легко и просто определить ваши достоинства и недостатки, зная лишь о том, как вы спите! Не верите? Тогда предлагаю проверить на себе, а потом и на своих родных, друзьях, знакомых.

Людям, которые любят спать «калачиком», то есть свер­нувшись, как кошечка, хочется, чтобы их опекал кто-то сильнее их. Эти люди способны сделать что-то хорошее, доброе, но вместе с тем они склонны и к проступкам. А вот отвечать за свои поступки они побаиваются. Ведь их по­ступками руководит только личное настроение, они не ду­мают о последствиях.

Те, кто спит на боку, слегка поджав колени, — люди спокойные, послушные. Они никогда не будут вам лишний раз возражать, спорить с вами. Одним словом, ссориться они не любят. Такие люди легко приспосабливаются к раз­ным условиям: им одинаково удобно спать и на мягкой пе­рине, и на металлической кровати, есть жареную утку или только картофель! Правда, они не очень смелы и реши­тельны, зато находчивы, хотя не выставляют себя, а стара­ются быть «такими, как все».

Люди, которые спят на животе, поджав одну ногу нико­гда, не опаздывают, все, что необходимо, успевают сделать своевременно. Таким людям очень не по душе всякие слу­чайности, поскольку перед тем, как что-нибудь сделать, они прежде всего подумают о последствиях. Они уверены в собственных силах и способностях, а потому в отличие от предыдущих не прочь покомандовать другими.

Ну а те, что спят на спине, заложив руки за г олову, от­личаются веселым нравом. И хотя они прекрасно знают о своих недостатках, тем не менее, не спешат исправлять их. Правда, и других людей они воспринимают такими, какими они есть. С такими людьми очень легко общаться и дру­жить, ведь с ними почти невозможно ссориться.

Теперь, дорогие друзья, расспросив, кто как спит, вы будете иметь определённое представление о том человеке, мальчике или девочке, с которым вы уже подружились или только собираетесь это сделать.

Сон нужен не только детям, но и взрослым — вообще всем людям и животным на Земле. Некоторые жи­вотные, например медведи и сурки, спят в течение всей зи­мы. Это называется зимней спячкой. Во время долгих ме­сяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начнётся у них, как придёт весна.

Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они и в самом деле спят зимой гораздо больше, чем в другое время года, но спячкой это все же назвать нельзя.

Многие животные спят в весьма причудли­вых позах. Летучие мыши и длиннохвостые висячие попу­гаи спят вниз головой, уцепившись за ветку или выступ скалы.

Львы, панды, медведи любят спать на спине. Лев при этом складывает передние лапы на груди, панда подкладывает их под голову, у мишек они болтаются как по­пало. Во время зимовки спят на спине, прикрыв животик, как одеялом, своим пушистым хвостиком и сложив ушки (видимо, чтобы не надуло), очень похожие на белочек со­ни. На спине спят и морские выдры-каланы, но не на земле, а лежа на воде, и при этом обматывают свое тело длинны­ми водорослями, чтобы во время сна течение не унесло их в открытый океан.

Слоны спят стоя или лежа на боку. Самцы козерогов спят, закинув голо­ву назад. Эта поза позволяет им опереться своими огром­ными рогами о землю и хоть во время сна избавиться от постоянного бремени.

Большинство птиц спят сидя на ветке. Фламинго и не­которые другие птицы спят стоя на одной ноге, засунув го­лову под крыло, а страусы сидя, распластав по земле вытя­нутую вперед шею.



Некоторые рыбы спят лежа на дне или на «матраце» из водорослей.

***Воспитатель:*** Азнаете, откуда стало известно, что мы, когда спим, постоянно видим сны? Врачам удалось это выяснить с помощью прибора, который называется электроэнцефа­лограф. Это прибор, который при­нимает и записывает сигналы мозга. К голове человека прикрепляют одним концом множество маленьких проводочков — электродов. Человеку при этом ничуть не боль­но. Другим концом каждый проводочек соединен с устрой­ством, которое принимает сигналы мозга, возникающие всякий раз, когда человек думает. Рассматривая запись этих сигналов, врач может определить, когда мозг активно работает, когда бездействует. Таким образом было обна­ружено, что во сне мозг постоянно работает. Видят сны не только люди. Если понаблюдаете за спящей собакой или кошкой, то увидите, что животное иногда то дернет лапой, то тихонько мяукнет или гавкнет. Это означает, что они видят сны и их мозг во сне продолжает работать.

**Подведение итогов.**

***Каково же значение сна для организма?***

Когда мы спим, наши органы продолжают рабо­тать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сер­дечная мышца (сердце), отдыхают, чтобы наутро быть сильными и готовыми к работе. Во время сна из организ­ма выводятся отходы его жизнедеятельности и к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах.

Вот почему после ночного сна мы встаем полными сил и готовы активно приняться за дела.

Но для этого сон должен быть здоровым, полноценным. А чтобы сон был таким, необходимо придерживаться пра­вил, с которыми мы сегодня познакомились.

***Приложение***

1. **Пословицы и поговорки**
2. Нет такого силача, которого сон не поборет.
3. Силён слон, да посильнее его сон.
4. Много спать — мало жить; что проспано, то прожито.
5. Заботливого сон укрепляет, а ленивого — расслабляет.
6. Спать долго — жить с Долгом.
7. Выспишься — помолодеешь.

Источник: http://globuss24.ru/doc/klassniy-chas-po-obzh-na-temu-zdorovyy-son

**«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»**

**Цели:**

1.     Расширить знания о пользе закаливания.

2.     Рассмотреть некоторые формы закаливания.

3.     Выделить правила закаливания организма человека.

4.     Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия.**

Воспитатель:

Я сейчас вам расскажу одну историю.

«Представь себе, что я весь - лицо»

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только легкая одежда.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? - спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь лицо? - вместо ответа заметил старик.

- Но это же лицо, оно привыкло! - воскликнул юноша.

- Так представь себе, что я весь - лицо, - ответил старик.

*Воспитатель:*

*-* Как вы понимаете ответ старика? Объясните...

При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, далее к таким, как возбудители инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами.

Какова же тема нашего занятия сегодня:

-«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

А теперь поговорим о формах закаливания организма.

ЛАСКОВОЕ СОЛНЦЕ (информацию готовят дети самостоятельно)

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начинай загорание в кружевной тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок. Случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно еще осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, не нужно унывать. Можно принимать воздушные ванны в теплую облачную погоду.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Можно принимать воздушные ванны на солнце и в тени. Хороши воздушные ванны во время походов, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайтесь во время воздушных ванн побольше двигаться. Принимать воздушные ванны следует в местах, защищенных от ветра. Начинать лучше в летнее время, при температуре +16 °; +18° . Первая ванна должна длиться 2 - 4 минуты. Затем увеличить до 20 минут. Если температура +20° - время увеличить вдвое. Можно организовать дневной сон на свежем воздухе в комнате с открытыми окнами, на веранде, под навесом. В осеннее время полезна медленная ходьба в теплой одежде по лесу, берегу речки, парку. Длина маршрута - до 1 км. Можно принимать воздушные ванны в домашних условиях, понизив температуру до +18°; +20°.

Очень хорошо устраивать сквозняк, но самим на сквозняке находиться нельзя. Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха и обязательно проветривать комнату перед сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Главные оздоровительные свойства воды: помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +32°; +33°. Через день снижай температуру на 1°. После обливания хорошо разотри тело.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +20°.

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встань под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейся прохладной водой. Обязательно перед закаливанием посоветуйся с родителями, с какой температуры воды лучше начать. Летом закаляет купание в реке, море. Вот  несколько советов:

1.     В воду входи сразу. Войдя по грудь, два - три раза окунись.

2.     Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.

3.     Выйдя из воды, быстро разотрись до потепления.

4.     Не принимай сразу после купания солнечную ванну, посиди в тени.

5.     Не ходи и не лежи в мокрой купальной одежде.

6.     Находиться в воде можно до 10 минут и под присмотром взрослых.

7.     После купания в водоеме прими душ дома с мылом.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Хождение босиком - отличное закаливание. Почему? На наших стопах собрано много нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов. Значит, занимаясь босохождением, мы помогаем нашему организму лучше работать. Где ходить босиком? В летнее время сначала по теплой прогретой солнышком дорожке, по речному мелководью, утром - по росистой траве. В сосновом бору полезно походить по опавшей хвое. Чтобы не было плоскостопия, полезно ходить по песку, по камушкам.  Еще очень хорошо ходить по пашне, конечно, если там ничего не посеяно. Попроси родителей купить тебе специальный резиновый коврик.

Полезно перед сном проводить контрастное обливание ног. Можно ходить в ванне в прохладной воде, по снегу, но обязательно перед этим посоветоваться с родителями.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Закон первый:

1.     Сначала следует приготовить воду. Температура воды должна быть 32 - 33 °С, ее можно измерить градусником.

2.     Нужно намочить в этой воде полотенце и обтереть им грудь, руки, живот, спину... Быстро-быстро. А потом растереться докрасна сухим полотенцем.

3.     Теперь мокрым полотенцем обтереть ноги. И обтереть опять сухим.

Каждый следующий день температура воды должна уменьшаться на один градус.

Закон второй:

Делай это обязательно каждый день!

Закон третий:

Начинать закаливание нельзя, если болит горло. Перед началом закаливания нужно обязательно вылечить зубы.

*Тот, кто дойдет до температуры 26°С, может смело переходить к другим видам закаливания.*

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

**Подведение итогов.**

*Воспитатель:* Ребята, вы уже много узнали о том, как правильно закаляться, о видах закаливания. И сейчас я проверю, кто слушал внимательно.

- Что нового для себя вы узнали на занятии?

- О каких способах (формах) закаливания организма вы узнали?

- Назовите правила приема солнечных ванн.

- Как следует закаляться свежим воздухом?

- Расскажите о формах закаливания организма водой.

- Где можно ходить босиком?

- С какими правилами закаливания вы познакомились на уроке?