**Методическая разработка на тему: «Здоровый образ жизни»**

**Выполнила: учитель**

**начальных классов**

**Серендеева Е.Н.**

**Цели**: - Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи**:

- развивать умение общаться друг с другом в процессе игры;

- развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;

- развивать творческие способности;

- закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

- воспитывать аккуратность, гуманные отношения между детьми;

**Методические приёмы**:

-игровые и здоровьесберегающие технологии;

**Ход мероприятия**:

**Учитель:** Здравствуйте, ребята, меня зовут Елена Николаевна,  сегодня мы поговорим с вами на очень серьезную и важную тему.

**Учитель**: Расскажу я вам сегодня удивительную историю. Рано утром Незнайка слушал радио. Но был невнимателен и все перепутал. А в волшебной Стране Здоровья загадывали такую загадку «Что на свете всего дороже?» Давайте поможем Незнайке найти отгадку. Как вы думаете, что на свете всего дороже?

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной умывайся,

Если хочешь быть здоров!

**Врач**: Вот сколько условий для того, чтобы быть здоровым, перечислено только в одной песне. А вы хотите быть здоровыми? Конечно, да! И я не сомневаюсь в вашем ответе. Давайте хором прочитаем тему нашего мероприятия **(«Если хочешь быть здоров»** ).

А почему вы хотите быть здоровыми? **(Дети отвечают.)**

**Учитель**: Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина - это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей. И, конечно, для своей страны. Значит, надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

**Дети**: - Надо заниматься физкультурой.

- Надо делать зарядку по утрам.

- Надо вовремя ложиться спать.

**Учитель**: Ребята, вы видите, сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим его режим. А что такое режим дня?

**(Дети читают стихотворение: Режим дня)**

Ученик:

         -Режим, ребята, много значит:

          Поможет он решить задачи,

          Когда ложиться и вставать

          Когда тетрадку открывать,

          Чтобы садиться за уроки.

 Ученик:

         -Когда гулять идти, когда…

          Ответ получишь ты тогда

          Когда изучишь ты режим

          И станет он тебе родным.

Режим дня - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.

**Учитель**: Ребята, а вы   соблюдаете   режим дня??  мы  сейчас   и  проверим.

          Стать   здоровым  ты  решил

         Значит   выполняй  .......( режим)

        Утром   в   семь  звенит   настырно

       Наш  весёлый  друг   .....( будильник)

      На   зарядку  встала  вся

       Наша   дружная.....(  семья)

 Режим, конечно,  не  нарушу-

  Я   моюсь  под  холодным  ..... (душем)

 Проверь, мне   никто  не  помогает

   Постель  я   тоже  ......(застилаю)

  После  душа  и  зарядки

  Ждёт   меня   горячий   .....( завтрак)

 После  завтрака   всегда

   В  школу  я  бегу ,....(  друзья)

  В   школе  я  стараюсь  очень.

  С  лентяем  спорт  дружить ...(  не  хочет)

  С   пятёрками   спешу   домой.

Сказать,  что  я-  всегда  ...(герой)

 Всегда  я  мою  руки  с   мылом,

Не  надо  звать  к  нам  ....( Мойдодыра)!

 После  обеда  можно  поспать,.

А  можно  во  дворе...(играть).

   Мяч, скакалка  и  ракетка,

Лыжи, санки  и  коньки

 Лучшие  друзья  ....(  мои)

  Мама  машет  из  окна

   Значит, мне  домой  ...(пора)

    Теперь   я  делаю  уроки,

    Мне  нравиться   моя  ....(работа)

 Я  важное  закончил  дело

  И  ,ребята, не  грущу,

 Я   с  работы  папу ...(жду).   Вечером   у  нас   веселье,

 В  руки  мы  берём   гантели,

 С  папой   спортом  ...(занимаемся),

 Маме  нашей  ....(улыбаемся).

Но  смотрит  к  нам   в  окно  луна

Значит, спать  уже  ....(пора)

Я   бегу  скорей  под  душ,

Мою  и  глаза, и .....(уши)

Ждёт   меня   моя  кровать,

 «Спокойной   ночи»!

   Надо....(спать)

                                    Завтра   будет  новый  день!

                                    Режим  понравился  тебе?

Хорошо   справились  с  этим  заданием, значит, режим  дня   сами  соблюдаете. А  что  же   у  нас  впереди?

**Учитель:**  Ребята, скажите, пожалуйста, а что вы едите, чтобы стать здоровыми и сильными?...*ответы детей*

**Учитель**: Мы проводили исследование - все ли продукты полезны и выяснили, что нельзя есть кириешки, чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Надо есть больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными.

**Учитель:** вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок. Конфеты разрушают зубы. В газированной воде очень много газов. Газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок.

**Учитель:** а теперь давайте проверим знаете ли вы что «Вредно – полезно»

Если  бы  вы  были  доктором , какие  советы     вы   дали   детям, какие  правила  приёма  пищи  надо  знать?    Говорят   дети.

**Чтение стихов**

1. Завтрак ты не пропускай,

      Завтракать полезно,

      Это даже малышам в садике известно!

      Если завтрак пропустил,

      Ты желудку навредил!

      Не забудешь про обед,

      Избежишь ты многих бед.

      И не позабудь про ужин –

      Ужин тоже очень нужен.

**Учитель: Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А, В, С, Д, Е. (Дети, глядя на слайды, называют по очереди продукты**

**Учитель**: Мы всех приглашаем на зарядку!

**(проводят зарядку)**

Раз, два - мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

**Чтоб здоровым, сильным быть**

**Со спортом мы должны дружить!**

**Учитель:**

Красен, сочен помидор, полон витаминов он,

Вам советую, ребята, пейте сок морковный.

И за папу, и за маму пейте на здоровье!

А как яблочный полезен, помогает от болезней,

От докторов, и без сомнения, ищите в яблоках спасение!

**Учитель: А** что ещё полезно пить для здоровья? **(Молоко)**

**(Дети смотрят мультфильм «Далеко, далеко на лугу …**

**Учитель**: Кто из вас болел в этом году?

А чем вы болели?

А знаете, почему это произошло? (**Попали микробы)**

**Учитель**: Правильно. В ваш организм попали микробы. А почему они попали?

Так как не выполняли правила гигиены. (Стих читает ученик)

По воздуху летают микробы, микробы.

На кожу попадают микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку

Проникнуть в нас микробы, микробы.

-Ребята, так почему надо умываться, дружить с водой и мылом?

**Дети**: - Чтобы смыть грязь и быть чистыми.

- Чтобы уничтожить микробов.

**Учитель**: Давайте поиграем с Незнайкой и научим его, чем можно пользоваться всем вместе, а чем – только одному.

**Игра «Можно - нельзя»**

Полотенце Карандаши

Кисточка Носовой платок

Зубная щетка Книга

Зубная паста Ключи , Расческа, Игрушки

**Учитель**: В стране Здоровья растет полезный цветок. Он помогает людям быть здоровыми. (На доске цветок из 4-х лепестков) Рассмотрим его лепестки.

**(Дети отрывают лепестки и читают, показывая иллюстрации)**

1- моем овощи и фрукты;

2 - моем руки;

3 - закаляемся, занимаемся физкультурой, делаем зарядку;

4 - одеваемся по погоде.

**Учитель**: Поднимите руки, кому знакомы эти правила гигиены? а что такое гигиена?

     Гигиена- наука  о   сохранении  здоровья, а  также  мероприятия, которые  содействуют  этому. Народная  мудрость  гласит: « Кто  аккуратен, тот  людям  приятен».

**Учитель :** А теперь поиграем в игру «Доскажи пословицу и объясни ее».

Всем дает здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы – здоровые люди.

Чистота – залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

**Учитель:** Молодцы, ребята. Теперь проведём мини-тест.

**(Дети показывают сигнальными карточками с буквами «а», «б», «в» правильные ответы.**

1. Сколько раз в день надо чистить зубы:

а) 1 раз;

б) ни одного;

в) 2 раза.

2. Что вредно для зубов:

а) морковь;

б) сахар;

в) яблоко.

3. Какой предмет относится к личной гигиене:

а) шампунь;

б) мыло;

в) расчёска.

4. День нужно начинать:

а) с зарядки;

б) с завтрака;

Игра «Да – Нет»

Задание - дайте правильный ответ,   
Когда – «да», а когда – «нет»

-Хороша ли чистота?..(да)   
-А режим и доброта?..(да)   
-Знанья, ум и красота?..(да)   
-Сила, бодрость навсегда?..(да)   
-Долго ль проживем без бед,   
Коль болезням скажем нет?..(нет)   
-СПИД не спит – приносит вред,   
-Значит скажем СПИДу… (нет)   
-А наркотики беда?..(да)   
-Их не примем никогда?..(да)   
-Им решительный ответ –   
Нет , нет, нет и только …(нет)   
-Уяснили навсегда?...(да)

**Итог.**

**Учитель:** Вот и подошло к концу наше мероприятие.

- Что новое узнали? О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Давайте начнём со слова надо…

Молодцы! А теперь отвечайте хором.

**(Учитель говорит начало – дети хором конец.)**

Здоровью – да!

Спорту – да!

Учёбе – да!

Болезням – нет!

**Заключительное слово:** Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!