Моё здоровье в моих руках

Цели:

Познакомить детей с правилами здорового образа жизни; показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека; научить самостоятельно следить за состоянием своего здоровья; воспитывать силу воли; развивать интерес к спорту.

Оборудование: плакат с правилами ЗОЖ, плакат «Чистым быть – здоровым жить», цветные карандаши, листы для рисования.

I. Организационный момент.

Психологический настрой «Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

II. Сообщение темы и цели

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим.

Сегодня мы должны вспомнить правила ЗОЖ и определить, можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих.

Путешествие будет проходить под девизом:

«Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!»

- Какие вы знаете выражения, связанные со здоровьем?

Закончи пословицы.

В здоровом теле... (здоровый дух)

Богатство - на месяц, здоровье ... (на всю жизнь)

Береги платье снову, а ... (здоровье смолоду).

Здоровье дороже ... (денег)

Моё здоровье ... (в моих руках).

Скажите, что же такое здоровье и от чего зависит наше здоровье?

(высказывания уч – ся)

Беседа о личной гигиене и чистоте жилища.

Влияет ли чистота жилища на здоровье?

(Высказывания уч – ся)

1.Чтобы школа	Чистота – залог здоровья,
Чистотой всегда сверкала,	Все об этом знают.
Приложить надо усилий	4.Ценим мы уборщиц труд,
Очень уж немало.	Мы им помогаем:
2.Бегать, прыгать и скакать	Моем парты, стены, окна,
Любим мы всегда,	Пыль везде стираем.
Но для этого - спортзал	5.Так давайте будем помнить,
В классе – чистота.	Что здоровье - не купить.
3.В нашем классе всегда чисто,	Обувь сменную всегда
Пыль здесь не летает.	Будем приносить.

Уч: - Бывает ли в нашем классе беспорядок? Кто следит за чистотой класса?

б). Сегодня мы поговорим о нашей внешности, о том, как мы умеем соблюдать правила опрятности и аккуратности. Каким вы себе представляете должен быть ученик нашего класса? (Высказывания уч – ся)

I. Правила Мойдодыра.

1.Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи. 2.Утром и вечером умывайся, чисти зубы. 3.Всегда перед едой мой руки. 4.Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшливости. 5.Содержи в порядке ногти. 6.Всегда пользуйся носовым платком. 7.Утром делай зарядку, проветривай в течение дня комнату.

2. «Овощи и фрукты – полезные продукты». Беседа о правильном питании.

Уч. – Подумайте, дети, зачем мы питаемся?

- Все ли продукты необходимы нашему организму?

(Мы питаемся, чтобы расти здоровыми, сильными, крепкими)

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет»

Выбери из перечисленного полезные продукты. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Рыба, кефир, геркулес, чупа-чупс, подсолнечное масло, зефир, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, чипсы, пепси, фанта, рыба, жирное мясо, огурцы, торты, «сникерс», конфеты, сало, клюква, сыр и т.п.

– Почему мы называем одни продукты полезными, а другие неполезными? (Одни продукты содержат витамины, а другие нет).

- Что такое витамины?

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «витамин» образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь». Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие овощи и фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей. Старайтесь есть в одно и то же время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за два часа до сна.

Какие витамины вам знакомы?

Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке, шпинате, салате.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В1 и В2: при их нехватке образуются трещинки и язвочки в уголках рта, шелушение кожи ... Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Витамин С. Я прячусь в чесноке, капусте, луке, в других овощах, фруктах, ягодах. Если не хватает данного витамина, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, снижается иммунитет.

Во саду ли, в огороде

Вы меня всегда найдёте.

А кто летом в лес пойдёт,

Тот в корзине принесёт.

И ещё один секрет: его очень много в чёрной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.

Витамин Д. Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими, вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге, сливочном масле, сельди, печени, яичном желтке. А ещё для хорошего роста необходимо солнышко.

Уч. – Жизнедеятельность нашего организма поддерживают такие вещества: белки, жиры.

Белки – основной «строительный материал» клеток тела. В теле нет участка, где бы не было белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от общей массы, в мозгу – 1/2. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 г белков, а при большой нагрузке – до 150г.

Жиры – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активизируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращают жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма. С жирами в организм поступают растворённые в них витамины.

Какие же правила питания вы усвоили?

Помни золотые правила питания:

Главное – не переedayте.

Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом.

Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое – как пережёывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

3. Беседа «Как стать здоровым и сильным?»

Чтение рассказа «Молодой старичок».

Хотел бы ты сделаться таким?

Уверен, что нет.

А для того, чтобы развить и укрепить своё тело, есть три верных средства: зарядка, спорт и работа на свежем воздухе.

А что значит быть здоровым?

Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это ... человек.

Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный.

Игра «Угадайте вид спорта»

Уч-ся берут карточку с видом спорта и пытаются изобразить данного спортсмена. (Плавание, лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, фигурное катание, гимнастика, конькобежный спорт, пауэрлифтинг)

4. Беседа о закаливании

«Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Уч. – Приносит ли закаливание пользу укреплению и развитию внутренних органов человека? (Высказывания уч-ся)

Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закалывать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.

Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

Рефлексия. Подведение итогов

На доске висит дерево без листьев. Вы должны написать на листочках, что вы будете делать для сохранения и укрепления своего здоровья, начиная со слов: «Я буду...», и прикрепить листок на дерево.