**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**« Солодчинская средняя школа»**

**«Твоё здоровье в твоих руках»**

 Разработала: Богуслова Елена Вячеславовна

 учитель начальных классов

 первая квалификационная категория

**2020 год**

**Цель**: приобщить учащихся к здоровому образу жизни;

**Задачи:**

- расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни;

- создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья;

- развитие творческих, коммуникативных способностей ребят;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и к окружающей среде, любви к спорту.

**Форма проведения**: заочное путешествие.

**Участники:** учащиеся 3 класса.

**Место проведения**: классная комната.

**Оборудование:** модель корабля, таблички с названиями «островов», разрезные пословицы, музыкальная запись, выставка рисунков детей по теме, костюмы для сценки, презентация, таблички с названиями продуктов (газировка, йогурт, сок, домашние сухарики, чипсы, кока-кола, лапша быстрого приготовления, копчёная колбаса, яйца, фрукты, овощи, гречка, геркулесовая каша, молоко, кетчуп.)

**Ход мероприятия**

**I .Вступительное слово учителя:**

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Здоровье закладывается в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на корабле “Здоровье” под флагом **“Твоё здоровье в твоих руках”.** Мы будем делать остановки на островах, на которых вам предстоит понять и усвоить самое главное – для чего нужно беречь здоровье с самого детства и что для этого нужно делать.

 **2. Тестирование.**

- Вначале нашего путешествия мы проведём тестирование – немного узнаем о состоянии вашего здоровья. Отвечаем «да», «нет».

(работают индивидуально на листочках) (слайд 2).

- Подведем итоги. Какие у вас получились результаты? Кто хочет поделиться с нами результатами «обследования своего организма»? (слайд 3)

**Учитель.**

 - Ученые утверждают что, здоровье лишь на 10% зависит от медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды, а на 50% оно определяется образом жизни.

О каком образе жизни идёт речь? (ответы детей)

**3.Остров «Правильное питание»**

**Учитель.**

-Итак, мы отправляемся в путешествие! Первая наша остановка “Правильное питание”.Нам сегодня предстоит « обследовать» набор продуктов питания, которые мы взяли с собой. (слайд 4)

**4. Игра «Полезно, не полезно»**.

Каждому из вас нужно подойти к столу, взять табличку с одним полезным и одним неполезным продуктом, и объяснить свой выбор.

( на учительском столе лежат таблички с названиями продуктов : йогурт, сок, творог, домашние сухари, яйца, фрукты, овощи, гречка, геркулесовая каша, молоко, сухарики, чипсы, кока-кола, лапша быстрого приготовления, жевательная резинка, спрайт, кетчуп.)

(дети подходят к столу, берут листочки и объясняют свой выбор)

**Учитель.**

-Вредные продукты мы не будем брать с собой в плавание, а выбросим их за борт. Ребята, а какие продукты вы можете назвать, как «здоровые» ? (ответы детей) При правильном питании у школьников снижается заболеваемость, поднимается настроение, улучшается психологическое состояние, а самое главное повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

**Ученик.**

Чтобы быть здоровым,

Дары берите садовые,

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест морковку,

Станет сильным, крепким, ловким,

А кто любит, дети , лук –

Вырастает быстро вдруг

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет!

( комментарии по слайдам 5, 6, 7, 8)

**Учитель.**

Ребята, я думаю, вы обязательно будете есть овощи и фрукты и всегда будете здоровы.

**Ученик.**

Ежедневно

Непременно

С аппетитом нужно есть

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,
И сметану, творожок,

Ежедневно

Непременно

Надо есть

Всё, что полезно!

**Учитель.**

-Молоко и молочные продукты дают человеку силу, красоту, здоровье потому, что в них много витаминов.

**5.Остров «Здоровый сон»**

-Поплыли дальше. Впереди остров «Здоровый сон». Как вы понимаете слова «здоровый сон»? (ответы детей) (слайд 9)

**Учитель.**

-Во время сна у человека отдыхают от дневной работы мышцы, все важные органы - сердце, лёгкие, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо работать.

**6.Игра «Дополни пословицу»** (на магнитной доске дети дополняют предложения)

 1. От хорошего сна … молодеешь.

 2. Сон – лучшее… лекарство.

 3. Выспишься, … помолодеешь.

 4. Выспался, будто снова … родился.

**Учитель.**

 -Желаю вам ребята только приятных снов.

**7. Остров «Вредные привычки»**

**Учитель.**

-Наше путешествие продолжается. На горизонте я вижу остров “Вредные привычки”. Сделаем остановку здесь.

**8.Сценка «На приеме у врача»**

**Врач:** Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

**Пациент**: Да вот, доктор, что - то здоровье стало подводить. Бегать не могу, дыханье не хватает, на 3 этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.

**Врач**: Ну, что ж, дела неважные у вас..(меряет давление, слушает, считает пульс).Давление высокое, пульс частый, дыхание неровное. А скажите – ка мне, вы курите?

**Пациент**: Да, доктор с 10 лет.

**Врач:** А спиртное употребляете?

**Пациент:** Ну, не то чтобы очень. Пиво я люблю.

**Врач:** А спортом занимаетесь?

**Пациент**: Ну, что вы доктор, некогда мне, я поспать люблю.

**Врач:** А сколько же вам лет, дедушка?

**Пациент:** Да вы что доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 15 лет.

**Учитель.**

- Почему мальчика приняли за дедушку? (ответы детей)

**Ученик.**

Сигаретная страна -

очень мрачная.

Кто хоть раз в неё ступил,

Сигарету закурил ,

Тот во многом прогадал,

Тот здоровье потерял.

Лучше спорт, компьютер, книжки

Для девчонок и мальчишек.

Научись ответить «нет»

Любой пачке сигарет!

**Учитель.**

А сейчас мы с вами поговорим о вредных привычках. (слайд 10)

Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в 10- 14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми и.т.д.) Действительно, многие взрослые курят. Сначала они испытывают от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом все проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами. Так ли бесследно проходит курение для растущего, еще не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватый, так как частички дыма проникают в кожу и т Самый лучший способ борьбы с табаком - никогда не брать сигарету.

-Существует ещё одна пагубная привычка – это алкоголизм. Он приводит к циррозу печени, изменению внутренних органов, нарушению функций мозга и нервной системы, ухудшению памяти. Алкоголизм укорачивает жизнь в среднем на 17 лет. Недаром говорят « Потянешься за водкой – будет жизнь короткой». Наркотики. Наркомания – это болезненное пристрастие к наркотическим средствам , лекарствам, таблеткам. Попробовав один раз наркотик, человек становится наркоманом. Организм быстро привыкает к ним и требует новых доз. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Помните: наркотики – это болезнь и гибель человека!

**9. Игра « Спорные утверждения»**

**Учитель.**

 -А сейчас мы проведём игру «Спорные утверждения”.

Условия игры:

Я буду зачитывать высказывания, а вы, подумав, должны разойтись и встать около тех табличек, на которых отражен ваш ответ по услышанному утверждению. Ребята, не стесняйтесь, высказывайте свое мнение. Отстаивайте свою точку зрения.

(листы прикреплены по 3 сторонам класса со словами : «согласен», « не согласен», «не знаю»)

Варианты:

Алкоголизм – это преступление.

Наркомания излечима.

Многие подростки начинают курить “за компанию”.

По внешнему виду можно определить человека, злоупотребляющего

алкоголем.

Наркоманы – это не люди…

 ( в ходе игры дети высказывают своё мнение)

**Учитель.**

-Вы хорошо справились с этим заданием. Ребята, в нашей жизни и на нашем корабле “Здоровье” вредным привычкам нет места. Все садимся на наш корабль и плывём дальше.

**10. Остров « О спорт- ты жизнь**»

**Учитель.**

-В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только набедренная повязка.

– 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. – Лицо привыкает к холоду. Также должно привыкнуть и все тело. Но для этого надо тренироваться.

**Учитель.**

-Ребята, кто догадался, к какому острову мы причалили?

-Для того чтобы полюбить спорт, в нашей школе работают спортивные секции. Вы можете записаться и заниматься в них. Только нужно распределить так свой режим дня, чтобы на всё хватало времени. Свой рабочий день лучше всего начинать с утренней зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. Спорт и физкультура развивают наше физическое здоровье.

 Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки (слайд 11).

**Ученик.**

 Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

**Учитель.**

-Ребята, я хочу предложить вам несколько простых стихотворных зарядок. Постарайтесь их запомнить.

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

**«Улыбнитесь»**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели - встали, сели - встали

И на месте побежали.

Вот так, вот так, вот так, вот так!

*-*Познакомьтесь со зрительной гимнастикой и делайте её при работе на компьютере.

***«Осенний лес»***

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес! (Выполняют круговые движения глазами).

Слева - сосны, справа – ели. (Выполняют движения глазами влево – вправо).

Дятел сверху, тук да тук. (Выполняют движения глазами вверх – вниз).

Глазки ты закрой – открой

И скорей бегом домой!

 \*\*\*

Вот мы руки развели,

 Словно удивились.

 И друг другу до земли

 В пояс поклонились!

 Наклонились, выпрямились,

 Наклонились, выпрямились.

 Ниже, ниже, не ленись,

 Поклонись и улыбнусь.

**Учитель.**

- Ребята, чаще улыбайтесь! От вашей улыбки сразу станет всем светло и радостно! (Давайте улыбнемся друг другу)

**Ученик.**

 Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

**Учитель.**

Давайте возьмем с собой в дорогу веселую песенку.

(Дети хором исполняют песню)

**Песня «Будьте здоровы!» на мотив песни «Мы маленькие дети – нам хочется гулять».**

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

2.Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом – загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

**Учитель.**

 Дети, вы с детства должны научились ценить своё здоровье. И тогда все ваши мечты, желания обязательно сбудутся. Ведь главное в жизни, это…..(здоровье).

**Дети**

1.Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

2.Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

3.Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

4.Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

4.Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

5.На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

6.Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить.

**Итог:**

**Учитель.**

**-** Ребята, наше путешествие подходит к кону. Давайте посмотрим на наш корабль. Под каким флагом мы начали наше путешествие?

-И пусть он бежит на всех парусах по вашей жизни радостно и весело. Будьте все здоровы и счастливы!