

«Цветок Здоровья»

Цель:

- формирование представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

Задачи:

- способствовать оздоровлению детского организма;
- выделить компоненты здорового состояния человека;
- развивать у детей потребность в здоровом образе жизни, учить избегать ситуаций, наносящих вред здоровью;
- развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Ход мероприятия:

В рамках декады по пропаганде ЗОЖ будут проходить различные мероприятия: классные часы, беседы, книжные выставки по пропаганде здорового образа жизни, конкурсы – выставки плакатов и рисунков, спортивные соревнования, викторины, вам покажут мультфильмы и видеофильмы по ЗОЖ.

Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

II. Мотивация «Мозговой штурм».

- Что такое здоровье?
- Как вы думаете, что значит быть здоровым?
- Когда ничего не болит.
- Человек весёлый, бодрый.
- Человек хорошо работает, учится.
- Ладить с друзьями.
- По выражению ваших лиц я вижу, что у вас всё в порядке, и ваше настроение можно изобразить так:



Здоровье – это состояние физического и духовного равновесия человека, отсутствие болезней.

Воспитатель: Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Тема нашего занятия «Цветок Здоровья». Пословица гласит: «**Здоровье не купишь**». Как вы понимаете это? Ни за какие деньги нельзя купить здоровье. Другая пословица гласит: «**Береги здоровье смолоду**». Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться. А вы хотите быть здоровыми? Конечно, да! А почему вы хотите быть здоровыми?

Воспитатель: 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. Значит, надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

Воспитатель: Чтобы отыскать здоровье, сохранить его на долгие годы, есть правила.

Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым?

Ответить на этот вопрос, мы сможем только после того, как вырастим цветок здоровья.

И я надеюсь, что наш цветок поможет вам внимательней относиться к своему здоровью и вообще никогда не болеть.

Наш цветок начинает распускаться, появляется **первый лепесток**.

«**Режим дня**».

Самое первое, что мы должны запомнить - надо каждый день соблюдать режим дня. **Режим дня** – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Как вы выполняете режим дня? Расскажите.

Воспитатель: Ребята, расскажите режим дня, по которому вы живете каждый день.

Игра «Что за чем» (дети расставляют карточки с режимом дня в правильной последовательности).

1.Подъем 2.Зарядка 3.Застелить постель. 4.Умывание. 5.Завтрак. 6. Уроки. 7.Обед. 8.Тихий час. 9. Самоподготовка. 10.Ужин. 11.Прогулка. 12.Сон.

Воспитатель: Ребята, для чего надо выполнять режим дня?

Дети: Чтобы было легче организму, чтобы люди не уставали.

Вывод: Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми- соблюдай режим дня.

Воспитатель: **Раскрывается 2-ой лепесток. «Чистота» или «Гигиена».**

Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Нужно соблюдать правила личной гигиены (чистоту).

Воспитатель: Давайте прочитаем пословицы. **«Чисто жить - здоровым быть».** **«Кто аккуратен - тот людям приятен».** Какие правила личной гигиены вы знаете?

(Дети читают стихи на тему «Гигиена»)

- 1.Чтобы быть всегда здоровым,
Очень бодрым и веселым,
День с зарядки начинай,
Гигиену соблюдай.
2. Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться.
3. Вот еще совет простой:
Руки мой перед едой.
4. Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Пусть тебе не будет лень
Чистить их 2 раза в день.
5. Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо постригать
И держать их в чистоте.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, кто такой Мойдодыр? (великий умывальник, умывальников начальник и мочалок командир). Мойдодыр

прислал нам «Волшебную коробочку», в ней находятся его любимые предметы, он уверен, что они нам тоже пригодятся.

Игра «Волшебная коробочка» (дети на ощупь узнают предметы: мыло, зубная паста и щетка, полотенце, носовой платок, расческа, мочалка, стакан, ножницы для стрижки ногтей).

-А для чего нужны они? Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои.

Полотенце, и расческа,
И стакан, зубная щетка
Быть всегда должны своими-
Ты не пользуйся чужими.

Воспитатель: Как вы думаете, почему?(через эти предметы можно заразиться)

Вывод. Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраняем здоровье на долгие годы.

Воспитатель: Раскрывается 3-ий лепесток. Читаем: «**Правильное питание**».

От того, как и что ест человек, зависит его здоровье.

Дети читают стихи.

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.

Воспитатель: Важно соблюдать **правила питания**.

- 1. Ешьте продукты, полезные для здоровья.**
- 2. Хорошо пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- 3. Ешьте больше овощей и фруктов.**

Они содержат много витаминов. Витамины очень полезны для нашего организма.

Есть они во всех продуктах,
Много в овощах и фруктах.
От болезней защищают
И здоровье укрепляют.

Воспитатель: Раскрывается **четвертый лепесток**. Как он называется?
«Физкультура и спорт».

Воспитатель: Сохранить здоровье не просто, а потерять можно легко. Сбереечь его помогут физкультура и спорт.

Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье,
Плюс хорошая фигура-
Вот что значит физкультура.

Хорошая фигура- это прежде всего правильная осанка, как вы держите свою спину. Если с детства приучить себя держать прямо, тогда и в старшем возрасте не будет болеть спина. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работает сердце и другие важные органы. Какие виды спорта вы знаете? (футбол, лыжи, хоккей, гимнастика)

Вывод. Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Раскрывается **5-ый лепесток**. Он называется «**Закаливание**». Для чего надо закаляться? (Чтобы укреплять организм, быть здоровым).

-Как мы закаляемся?

Дети отвечают: Много гуляем, дышим свежим воздухом, умываемся прохладной водой, часто проветриваем комнату, летом купаемся, загораем, одеваемся по погоде.

Нужен теплый шарф зимой,
Дождевик и зонт - весной.
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

Воспитатель: Помните: солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья! Они нам помогают закаляться.

Вывод: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Раскрывается **6-ой лепесток**. Называется он «**Нет!** вредным привычкам».

Воспитатель: Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем - все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть плохие привычки, точнее, опасные, вредные.

- Ребята, какие вредные привычки вы знаете? (Курение, алкоголь-употребление спиртных напитков: пива, вина, водки.)

- Какой вред приносит курение?

-Курение вредно для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает, плохо учится, часто болеет. Это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд- никотин. Курение опасно не только для тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает чужой дым. Давайте дружно скажем: «**Нет! курению**».

Существует другая, не менее опасная привычка- алкоголизм.

- В чем содержится алкоголь?(в пиве, вине, водке)

-Какой вред приносит алкоголь?

- Алкоголь является причиной ссор и драк, болезней, аварий на дорогах, смерти людей. Алкоголь нарушает движение, речь, вызывает тошноту, головокружение, заставляет совершать опасные поступки. Особенно алкоголь опасен для детей. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели. Скажем: «**Нет!** алкоголю».

Вывод: Никогда не пробуйте сигарет и алкоголя, если хотите прожить долго и счастливо. Не заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки! Они помогают нам укреплять здоровье.

-Раскрывается **7- ой лепесток**. «**Хорошее настроение**».

Без этого лепестка цветок не будет полным. Очень важно, ребята, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения (с положительных эмоций). С улыбкой скажите : «Доброе утро!»- всем тем, кто вас окружает, кто вас любит. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Улыбка- залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение. Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Воспитатель: - Вот наш цветок здоровья и расцвел. Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости от того, что могут подсказать мальчикам и девочкам , что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Итог. Рефлексия.

- Вот и подошло к концу наше мероприятие.

- О чем мы говорили сегодня? (о здоровье). О чем нужно помнить, чтобы быть здоровым?(по лепесткам)

Напоследок поиграем в **игру** «**Это я, это я, это все мои друзья**».

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурым,

Любит спорт и физкультуру.

Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей?

Кто поел – и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Кто, согласно распорядку,

Выполняет физзарядку.

Будьте все здоровы!