

**Цель: рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека.**

### **1 Вступительное слово.**

-В век технического прогресса и завоевания, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

### **2. Игра – кричалка «Полезно – вредно».**

Дети отвечают хором «полезно», «вредно»

- Читать лежа ... (вредно).
- Смотреть на яркий свет ... (вредно).
- Промывать глаза по утрам ... (полезно).
- Смотреть близко телевизор ... (вредно). (Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра – не более 1,5 часа в день).
- Оберегать глаза от ударов ... (полезно).
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ... (полезно).
- Тереть глаза грязными руками ... (вредно).
- Заниматься физкультурой ... (полезно).

### **3. Работа в группах.**

Объяснить пословицы:

- Здоровье дороже денег.
- Когда пьешь воду, помни об источнике.
- Здоров будешь – всего добудешь.
- Крепок телом – богат душой.
- Зимой волка бойся, летом – мухи.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Сон – лучшее лекарство.
- Живи разумом, так и лекаря не надо.
- В здоровом теле – здоровый дух.

### **4. Выбери слова для характеристики здорового человека.**

Красивый	страшный
Сутулый	стройный
Сильный	толстый
Ловкий	крепкий
Бледный	неуклюжий
Румяный	подтянутый

### **5. Ответить на вопросы:**

1. Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот – с грязными, невымытыми продуктами, через грязные, невымытые руки. Через кожу – раны и царапины, с чужими вещами).

2. Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах – кефире, ряженке и т.п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах).

3. Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только 3 ваших желания. Что бы вы пожелали?

### **6. Чистоговорки о зубах.**

Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, наш совет.

Зайка серенький, косою,  
Полощи свой рот росой.  
Чаще ешь чеснок и лук ты,  
Кушай овощи и фрукты.  
Все хороште ребята  
Чистят зубы аккуратно.

Всем девчонкам и мальчишкам  
Надо брать пример с зайчишки.  
Репка, яблоки, морковка –  
Детским зубкам тренировка.  
Чтобы зубы не болели,  
Знают дети, знают звери:  
Каждый должен дважды в год  
Показать врачу свой рот.

Умывался он раненько,  
Зубы чистил и опрятным  
Самым чистым и опрятным  
Был в лесу лесной бобер!

Чистить зубы нам не лень –  
Чистим их два раза в день.  
Чистим зубки дважды в сутки,  
Чистим долго – три минутки  
Щеткой чистой, не мохнатой,  
Пастой вкусной, ароматной,  
Чистим щеткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!

Все ребята сели в ряд.  
Фрукты, овощи едят.  
Витаминов много в них,  
Очень нужных для ребят.  
Жил бобер в норе у речки,  
Утром, делая зарядку,  
На прогулку выходил.

### **Физминутка.**

#### **«Держи осанку»**

Сидя или стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем заверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад. Спокойно дышите 20 – 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

### **7. Кроссворд «Здоровье».**

1. Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людам всем нужна ... (Зарядка.)

2. Дождик теплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет ... (Спорт.)

4. Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

5. В новой стене,  
В круглом окне  
Днем стекло пробито,  
На ночь вставлено. (прорубь.)

6. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих –  
Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И, конечно, ... (Тренировка.)

Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье.)

### 8. Подведение итогов.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

