**Ход занятия**

**I. Человек и его здоровье.** [Слайд 1](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Ведущий 1**

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, будешь таким и не стоит об этом беспокоится. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древнейших философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля. Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

**II . Путешествие по городу Здоровейску. ».**[Слайд 2](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**1. Остановка «Движение – жизнь».**Слайд 3

**Ведущий 2**

На воротах города Здоровейска мы прочитали надпись: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!». Правильная ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете ее смысл?

Известна и другая пословица (поговорка): «Кто много ходит, тот долго живет». Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней с преждевременной старости. Прочитайте, по каким правилам движения живут в городе Здоровейске.

**2. Остановка «Секреты успеваек ».** Слайд 4

**Ведущий 1**

В этом городе живут «успевайки». Почему они так себя называют? Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да еще книгу почитать и по дому помочь. В чем секрет? Попросим «успеваек» поделиться с нами своими секретами.

*Первый «успевайка»:* Секрет первый: взялся за дело – не отвлекайся. Учишь уроки – по сторонам не смотри. Решил сувенир сделать маме – собирай его. Идешь в магазин – сначала сделай покупки, а уж потом играй с друзьями.

*Второй «успевайка»:* Секрет второй: делай быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 секунд, если потренироваться. Можно аккуратно посуду помыть за 3 минуты, если постараться. Есть интересные дела: чтение книги, игры, просмотр телепередач. Но ведь и неинтересные дела нужно выполнять.

*Третий «успевайка»:*Секрет третий: верный помощник «успеваек» - режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня: ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому – ходить в музыкальную школу; один учится в 1 классе, другой – в 3 классе.

*Четвертый «успевайка»*: Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами – примерный режим дня младшего школьника.

**Режим дня.** [Слайд5](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Доктор Айболит**

1. Встань в семь утра. Сходи в туалет. Сделай зарядку. Умойся и оботрись или прими душ. Почисти зубы, оденься. Не спеша позавтракай, вымой за собой посуду.
2. Дорога в школу – своеобразная прогулка.
3. Уроки в школе.
4. Прогулка, подвижные игры.
5. Обед.
6. Самоподготовка.
7. Прогулки, экскурсии, игры.
8. Мероприятия: клубный час, беседы, посещение кружков и секций.
9. Полдник.
10. Занятия по интересам.
11. Уход домой.

**Физкультурная минутка.**

Стали мы учениками.  
Соблюдаем режим сами.  
Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись,  
Для здоровья, настроения  
Делаем мы упражнения:  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись,  
А потом мы умывались,  
Аккуратно одевались,  
Завтракали и, не торопясь,  
В школу шли, к знаниям стремясь.

**3. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина ».** [Слайд6](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Ведущий 2**

В городе Здоровейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

*Доктор Чистюлькин:*Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть. От всякой работы руки от работы пачкаются. Но соблюдайте простое правило: после любой работы руки нужно вымыть. Если мы не будем соблюдать правила, то с нами могут случиться различные неприятности.

1. Если случайно потереть глаз грязными руками, то можно занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.
2. На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапинку на коже. В таком случае возникает воспаление.
3. За едой можно нечаянно облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть.

**Памятка: Как правильно мыть руки.** [Слайд7](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

Пусть твоим правилом будет следующее: мыть руки после игры, после туалета, прогулки и обязательно перед едой. В чистоте нуждается и твой дом. Давай подумаем: что ты можешь для этого сделать? Прежде всего чисто там, где мало пыли. Пришел с улицы – сними обувь или тщательно вытри ноги, верхнюю одежду почисти. Но пыль все равно попадет в комнату. Значит, нужно чаще проводить влажную уборку: протирать пыль с поверхностей, подметать или пылесосить ковры, мыть пол. Не забудь полить комнатные растения – они освежают воздух и украшают твой дом. Запомни правило: дом и человек – друзья. От чистоты в доме каждого человека зависит чистота нашего общего дома – планеты Земля!

**4. Остановка «Веселые поварята».**[Слайд 8](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Ведущий 1**

Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться. У жителей города Здоровейска есть правила рационального питания. Сейчас поварята нас накормят и расскажу об этих правилах.

*Первый поваренок:*Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот – заиграются и про еду забудут, а потом сядут за стол и так много сразу съедят, что животы начинают болеть или в сон клонит. Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму. Лучше всего есть в течение дня 4 – 5 раз. Промежутки между приемами пищи должны равняться 3 – 4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. Затем в определенные часы – обедать, далее следует полдник и ужин. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.

*Второй поваренок:*Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5 – 2 литра. Это считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состоят из воды. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные овощные, фруктовые соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры.

Прочитайте золотые правила питания и хорошо их запомните:[Слайд9](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

1. *Свежеедение.* Наиболее полезны свежие растения, лежалые и подсохшие менее ценные. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Практический совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.
2. *Сыроедение.* Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Современные исследования показали, что в сырых растениях, особенно дикорастущих , сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.
3. *Разнообразие.* Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.
4. *Определенное чередование и сочетание продуктов.*Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт, нельзя есть несовместимые блюда. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развивается повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно – кишечного тракта.
5. *Сезонность питания.* Весной и летом нужно увеличить количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.
6. *Ограничение в питании.*
7. *Получение удовольствия от пищи.* Это значит, прежде всего отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.

**5. Остановка «Почему нельзя?»** [Слайд 10](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Ведущий 2**

Жители города Здоровейска прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, потребление алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.

Почему люди курят и потребляют алкоголь?

Творческие работы и рассказы детей о вреде курения, алкоголя, наркотиков, токсических, веществ.

Одни начинают курить потому, что хотят попробовать, другие – чтобы создать определенный образ. К курению привыкают быстро, а вот бросит курить бывает трудно, а порой и невозможно. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию и инвалидности ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.

Большинство преступлений, порой очень жестоких, совершают подростки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Страдает сам ребенок, его родители и подвергается опасности жизни других людей. Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсичному веществу, кто бы тебе его ни предлагал! Подумай о своей судьбе и о своих родителях!

**6. Остановка «Улица хорошего настроения».** [Слайд 11](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Ведущий 1**

Сейчас мы прогуливаемся по улице Хорошего настроения. Жители города Здоровейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение?

Каким образом его можно создать?

Прежде всего положительные эмоции необходимо получать в семейном кругу. Вспомните, когда вы последний раз всей семьей отдыхали на природе, ходили в театр, в кино. Очень хорошо, если у вас эти походы встречаются часто. Старайтесь говорить своим близким и друзьям, одноклассникам только добрые и ласковые слова, помогите им в трудную минуту, рассмешите их, когда это необходимо. Умейте правильно выбирать книгу для чтения, смотрите по телевизору больше детских передач, а не жестокие боевики и фильмы ужасов. Свою комнату вы можете превратить в уголок хорошего настроения, где вас будут окружать любимые игрушки. Помните, если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне.

**7. Остановка «Станем неболейками».**[Слайд 12](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

**Ведущий 2**

Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками» и «успевайками». Жители города Здоровейска хотят рассказать вам еще об одной составной части здоровья – закаливании. Послушайте и скажите о каких формах закаливания рассказали вам жители. (Сценка.)

*Крепыш:*

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной.  
Утром – бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать!  
Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный  
Вас во век не одолеет. Не послушались – болеют.

*Куталки:*

Поздно поняли мы, братцы, как полезно закалятся!  
Кончим кашлять и чихать – станем душ мы принимать.  
Из водицы ледяной!

*Крепыш:*

Погодите! Ой-ой-ой!  
Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постепенно!

Какие вы знаете формы закаливания?

Существует поговорка: *«В здоровом теле – здоровый дух».*Как вы ее понимаете?

**III. Итог занятия.**

[Слайд 13](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

* Куда сегодня мы с вами совершили путешествие?
* Что нового узнали?
* Назовите компоненты здоровья.

**Вывод:** здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

Берегите своё здоровье! [Слайд 14](http://festival.1september.ru/articles/530093/pril1.pptx)

На память об этом занятии детям раздаются календари с режимом дня.