



**«Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»**

**«Здоровье в твоих руках»**



# «Здоровье в твоих руках»



**Цель:** Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека, познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

## **Задачи:**

- Формировать потребность в здоровом образе жизни.
- Обобщать знания детей о здоровом образе жизни, подвести к осознанию, что заботиться о своем здоровье может и должен каждый человек.
- Развивать подвижность, ловкость, координацию движений.
- Воспитывать чувства коллективизма и здорового соперничества.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные**

Формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.

### **Предметные:**

Научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни, соблюдения режима дня.

### **Метапредметные:**

#### **Познавательные УУД:**

Строить рассуждения, обобщать и делать выводы.

#### **Регулятивные УУД:**

Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей.

#### **Коммуникативные УУД:**

Строить понятные для партнёра высказывания; владеть диалогической формой речи.

## Ход мероприятия:



**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята! Я желаю вам здоровья. Это самое дорогое, что есть у людей, а значит, его надо беречь. А что такое ЗДОРОВЬЕ?

(ответы детей)

**Ведущий:** Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться, и работать и не слишком устает при этом.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(ответы детей)

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать **чистоту и гигиену**.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Есть еще совет такой,  
Чисти зубки, руки мой!!!  
О врачах тогда забудешь,  
И здоровеньким ты будешь.



**Правильно питаться** – это основа сбалансированного и полноценного питания: правильно и в нужных количествах употреблять жиры, углеводы, минералы, белки и витамины.



Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

**Сочетать труд и отдых.** Долго живет тот, кто много и хорошо работает. Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.

**Больше двигаться.** Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку –  
Утром сделаем зарядку!  
Чтоб успешно  
развиваться  
Нужно спортом  
заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.



**Закаливание**  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
акаляйся, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**Не заводить вредных привычек.** Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!

Жизнь людей из-за вина  
и опасна, и трудна.  
Сигареты — никотин,  
враг всему номер один!  
Не дадим им себя победить,  
В мире здоровом хотим все мы жить.

А так же соблюдать **режим дня.**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знаешь ты, и знаю я  
Должен быть режим у дня.



*Чтение стихотворения «Режим».*

Рано вставать,  
Рано в кровать –  
Завтра за партой не будешь зевать.  
Не бойся воды – мойся!  
Стройся в ряды – стройся!

Трудный и долгий день впереди,  
Каждую мышцу с утра заряди!  
Чистят ножи и кастрюли,  
И трубы –  
Как же не чистить  
До завтрака зубы?

Вовремя пей,  
Вовремя ешь,  
Будешь до старости крепок и свеж.  
В школе учишь  
И работай в отряде,  
Книг не марай  
И не пачкай тетрадей,  
Счету учишь перед классной доской,  
Строить учишь у себя в мастерской.

Вредно ребятам лежачее чтение –  
Вредно для книги  
И вредно для зрения.  
Рано в кровать, рано вставать –  
И начинаем сначала опять.

*Чтение стихотворения о зарядке.*

В нашем распорядке  
Утром есть зарядка,  
Все без исключения  
Вспомним упражнения.

*Выполнение физкультминутки под музыку.*

*Ведущий:* «Солнышко лучистое!»

*Ведущий:* А сейчас мы с вами проведем веселые соревнования. Итак, начинаем!»

**1 КОНКУРС.**

**«ЗМЕЙКА».**

(2 команды: держась друг за друга, пробежать между кеглями, сразу участвуют по три человека).

**2 КОНКУРС.**

**«ЗАЙЧИКИ»**

(прыгать из обруча в обруч, лежащих на полу).

**3 КОНКУРС.**

**«СОБЕРИ ЦВЕТЫ»**

(собрать из лепестков, лежащих на полу, цветы только одного определенного цвета).

**4 КОНКУРС.**

**«КТО ЛОВКИЙ»**

(бегать вокруг стульев, по окончанию музыки быстро сесть на стул.)

**5 КОНКУРС.**

**«Возьми колпачок»**

(бегать вокруг колпачков, по окончанию музыки быстро взять колпачок; кто не успел – выбывает из игры)

**6 КОНКУРС.**

**«Меткий стрелок»**

(забросить в корзину мяч)

**Ведущий:** Сейчас я вам прочту отрывок из стихотворения. А вы попробуйте ответить, из какого произведения этот отрывок, и кто его автор

Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки...

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам.  
А нечистым и трубочистам  
Стыд и срам, стыд и срам!

**Ответы детей. Уточнение и поощрения ответов детей.**

**Ведущий:** Молодцы, ребята! А сейчас я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать.

**Загадки:**

Хвостик из кости,  
А на спинке щетинка. (зубная щетка).

Пузыри пускало,  
Пеной кверху лезло  
И его не стало,  
Все оно исчезло. (мыло).

Зубастая пила  
В лес густой пошла,  
Весь лес обходила,  
Ничего не спилила. (расческа).

Очень добродушная,  
Мягкая, послушная,  
Но когда я захочу,  
Даже камень источу (вода).

**Ведущий:** Хорошо, вы ребята, отгадываете загадки.

**Ведущий:** Сейчас пришло время заканчивать. Что вы можете пожелать своим друзьям или другим ребятам?

(ответы детей)

И чтоб не случилось, всегда человек.  
Здоровья желает другому навек.  
Мы, ЗДРАВСТВУЙТЕ, вам напоследок кричим.  
Дыханьем здоровья вас всех одарим.

**Рефлексия:** Изготовление плаката «Мы – за здоровый образ жизни!» (из ладошек)

