«**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

**ЦЕЛИ: сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность учащихся, учить детей рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.**

**ОБОРУДОВАНИЕ: мультимедиапроектор, компьютер, тесты, рисунки микробов, плакат.**

**Воспитатель:**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют?» Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый сказал: Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья.

**Воспитатель:**

И девиз нашего воспитательного часа:

«**Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!»**

**А что же такое здоровье? Ответ на этот вопрос мы узнаем на воспитательском часе.**

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

**Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. И не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или здоровье, мы все говорим – ЗДОРОВЬЕ.**

**Вспомним наших помощников здоровья, которые помогают вести здоровый образ жизни.**

**(Воспитатель прикрепляет на доску карточки с составляющими здорового образа жизни).**

|  |
| --- |
| **Здоровый образ жизни** |

|  |
| --- |
| Наши помощники в сохранении здоровья |

**1.Отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах);**

**2.Двигательный режим (подвижные игры на воздухе, зарядка по утрам, физкультминутки);**

**3.Правильное питание: (старайся есть разнообразную пищу. Пей соки, не ешь много жареного, солёного и острого);**

**4.Закаливание;**

**5.Выполнение правил личной гигиены;**

**6.Хорошее настроение.**

**Воспитатель:**

**Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». ( Изречение вывешивается на доску). (Предотвращать – устранять, не дать осуществиться чему-нибудь плохому).**

***Запомните пословицу:***

***«Здоровье дороже богатства». Берегите здоровье!***

|  |  |
| --- | --- |
| **Ты должен знать своё тело.**  **Знать и любить.**  **Самое первое дело –**  **В мире с ним жить.** | **Каждую клеточку тела**  **Нужно понять,**  **Пользоваться умело**  **И охранять.** |

***Поиграем в игру «Закончи фразу»***

|  |  |
| --- | --- |
| **С головы до самых пяток,**  **В теле должен быть ... порядок.**  **Каждый с детских лет одет,**  **В прочный мышечный ... скелет.**  **Чтобы тело было крепким**  **Поднимайся, не ленись**  **На зарядку... становись!**  **Когда идёшь по улице,**  **Не надо, друг, ... сутулиться!**  **Не гнись, пожалуйста, дугой,**  **Сиди ... прямее, дорогой.**  **Один осанист, крепок, строен,**  **А почему другой ... расстроен?**  **Чистить зубы надо часто,**  **Друг зубов - ... зубная паста.**  **Чтоб дёсны были крепкими,**  **Грызи ... морковку с репкою.**  **Сластёна, зубы пожалей,**  **Работы много у ... врачей!**  **С головы до самых пяток,**  **В теле должен быть ... порядок.**  **Каждый с детских лет одет,**  **В прочный мышечный ... скелет.**  **Чтобы тело было крепким**  **Поднимайся, не ленись**  **На зарядку... становись!** | **Когда идёшь по улице,**  **Не надо, друг, ... сутулиться!**  **Не гнись, пожалуйста, дугой,**  **Сиди ... прямее, дорогой.**  **Один осанист, крепок, строен,**  **А почему другой ... расстроен?**  **Чистить зубы надо часто,**  **Друг зубов - ... зубная паста.**  **Чтоб дёсны были крепкими,**  **Грызи ... морковку с репкою.**  **Сластёна, зубы пожалей,**  **Работы много у ... врачей!**  **Очень сложно болезни лечить,**  **Легче болезни ... предупредить.**  **Дважды в день чистим, зубы старательно,**  **И утром, и вечером ... обязательно.**  **И всегда перед едой**  **Руки мою я ... водой.**  **Я от вас, друзья, не скрою,**  **Постоянно уши ... мою.**  **И зарядкой заниматься постоянно нам не лень,**  **С настроением хорошим начинаем каждый ... день.**  **Запомнить нужно навсегда,**  **Залог здоровья ... чистота!** |

**Воспитатель:**

**У природы, есть секрет,**

**Как быть здоровым много лет.**

**Солнце, воздух и вода**

**Помогают нам всегда!**

***А теперь отгадайте мои загадки:***

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Есть лужайка в нашей **А на ней козлы и кони.** **Кувыркаемся мы тут**  **Ровно 40 минут.**  **В школе - кони и лужайка?**  **Что за чудо, угадай-ка?**  **(Спортзал)**  **2. Врач тем редко нужен,** **Кто со мною дружен.** **Кожа потемнеет,**  **сам похорошеет.**  **(Солнце)**  **3. Горяча и холодна,**  **Я тебе всегда нужна.**  **Позовёшь меня - бегу,**  **От болезней берегу.**  **(Вода)**  **Горькой бывает,**  **Сладкой бывает,**  **Ойкают дети, её запивая.**  **(Таблетка)** | **Стоит он в баночке аптечке,**  **коричневой бутылочке**  **А на локтях, и на коленках**  **Он жёлтый и шипучий. (Йод)**  **6. Я под мышкой посижу,** **Что делать укажу:**  **Или разрешу гулять,**  **Или уложу в кровать.**  **(Градусник)**  **7. Кто в дни болезней,** **Всех полезней**  **И лечит нас**  **От всех болезней. (Доктор)**  **8. Костяная спинка,** **Жёсткая щетинка**  **С мятной пастой дружит,**  **Нам усердно служит.**  **(Зубная щётка)** |

***Игра «Хлопайте в ладоши»***

**Если мой совет хороший,**

**Вы похлопайте в ладоши.**

**На неправильный ответ**

**Говорите: нет, нет, нет.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Постоянно нужно есть**  **Для зубов для ваших**  **Фрукты, овощи омлет,**  **Творог, простоквашу.**  **Если мой совет хороший,**  **Вы похлопайте в ладоши.**  **2. Не грызите лист капустный,**  **Он совсем, совсем не вкусный**  **Милые друзья,**  **Лучше ешьте шоколад,**  **Вафли, сахар, мармелад**  **Это правильный совет?**  (**Нет, нет, нет!)**  **3. Говорила маме Люба: -**  **Я не буду чистить зубы.**  **И теперь у нашей Любы**  **Дырка в каждом, каждом зубе.**  **Каков будет ваш ответ?**  **Молодчина Люба? (Нет, нет, нет!)** | **4.Блеск зубам чтобы придать**  **Нужно крем сапожный взять.**  **Выдавить полтюбика**  **И почистить зубики**  **Это правильный совет?** (**Нет, нет, нет!)**  **5. 0х неловкая Людмила**  **На пол щетку уронила.**  **С пола щетку поднимает,**  **Чистить зубы продолжает.**  **Кто даст правильный совет?**  **Молодчина Люда?** (**Нет, нет, нет!)** |

***Воспитатель:***

**Каждый твёрдо должен знать:**

**Здоровье надо сохранять.**

**Нужно правильно питаться,**

**Нужно спортом заниматься,**

**Руки мыть перед едой,**

**Зубы чистить, закаляться,**

**И всегда дружить с водой.**

**И тогда все люди в мире**

**Долго, долго будут жить.**

**И запомни, ведь здоровье,**

**В магазине не купить!**