«**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!**