

1. Знай себя (Знай свой организм и тело)

- Все люди разные. Каждый из нас – единственный и неповторимый. И нигде, на нашей огромной земле не найдется точно такого же мальчика или девочки. Но, есть у всех нас много общего!

Блиц-опрос

- У птиц – перья, у человека (волосы)
- Какого цвета кровь? (Красного)
- Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? (Ухо)
- Метка на теле человека, это что? (Родинка, бородавка, родимое пятно, шрам)
- Кто всему голова? (Мозг)
- Есть в организме человека удивительная мышца, она участвует в пережевывании пищи, прикреплена к нашему телу только с одной стороны. Что это? (Язык).

- Вот мы с вами и сделали первый шаг к открытию секретов здоровья - невозможно быть здоровым, если не знать свой организм, своё тело.

2. Занимайся спортом.

Есть такая пословица: «Движение-это жизнь!» Что она означает? Человек, который мало двигается, быстро стареет и дряхлеет. Итак, для того, чтобы быть здоровым, нужно заниматься...*спортом.*

- Правильно – спортом, физкультурой, или, хотя бы делать гимнастику по утрам. Все дети делают зарядку?

Сила укрепляет здоровье человека!

Крепится человек – крепче камня

Ослабнет – слабее воды!

3. Свежий воздух (Режим дня)

Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

- Давайте проверим, так ли это.

Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. А откуда в воздухе появляется кислород? Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух! Где находится чистый воздух? *(На улице)*

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом...дышать

Вот и следующий секрет здоровья! Конечно! Об этом даже знает герой известного мультфильма. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне? *(Дядя Федор в «Простоквашино».)*

Секрет здоровья и правило жизни: просто необходимо находиться на свежем воздухе, трудиться, чередовать труд, учебу и отдых. Т.е. – соблюдать режим дня.

4. Правильное питание

Есть еще одно правило, которое надо соблюдать, чтобы быть здоровым, но о нем совсем забыл Винни-Пух, находясь в гостях у кролика. Какое? *Не передай! Знай меру!*

- Вот-вот, как раз о правильном питании. У меня письмо, которое мы сейчас прочитаем.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

-Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Быстро ли он вылечится, если будет питаться такими продуктами?

- Получается, что не всякая пища полезна для здоровья. В чем разница между вкусной и здоровой пищей?

Игра «Полезное, неполезное»



Вот мы и узнали следующий секрет здоровья – **правильное питание**. Фрукты и овощи полезны для здоровья? Конечно, в них содержится наибольшее количество витаминов.

5. Гигиена

Итак, и фрукты и овощи очень полезны для нашего здоровья? А я знаю одного мальчика, который очень любит кушать овощи. Как вы думаете, это хорошо? Верно, ведь овощи очень полезны. Ел он огурец, и огуречное семечко застряло между зубов. Потом помидорное семечко застряло. И тыквенное. И арбузное. И стал у мальчика не рот, а целый огород.

- Почему у мальчика во рту вырос огород? *(Потому что он не чистил зубы).*
- Правильно, ребята! Просто необходимо ухаживать за полостью рта.

Игра «Скажи правильный ответ»

- Сколько раз мы чистим зубы в день? *Мы чистим зубы дважды в день.*
- Какие зубы надо чистить? *Чистим зубы все подряд.*
- Как мы чистим зубы? *Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.*

- С помощью, каких предметов мы чистим зубы? *Щеткой с пастой.*

- Сколько минут положено чистить зубы? *2 минуты*

Всем: - А в заключении? Язык почистим.

- Что еще нам осталось сделать? Рот осталось сполоснуть.

- Процедура ухода за зубами относится к личной гигиене. Ребята, а только ли во рту могут поселиться микробы?

- Что нужно делать? Как с ними бороться? *(мыть руки, ноги; принимать душ).*

- Все верно. Очень важно, как можно быстрее смыть грязь, попавшую на кожу. Быть грязным это не только опасно для здоровья, но и некрасиво.

Вспомните от какой героини сбежала вся посуда? Почему? *(Федоры)*

Правило: необходимо соблюдать личную гигиену и содержать окружающие вещи и предметы в чистоте и порядке.

- Ну, что ж, наша встреча подходит к завершению. Осталось подвести итог. -
Где спрятано наше здоровье? *(В нас)*

- Что нам необходимо для сохранения здоровья?

- Всё верно, молодцы! Скажите, будете пользоваться этими правилами, чтобы сохранить своё здоровье?

А теперь...общая зарядка!