**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Еремковская начальная общеобразовательная школа**

**« Я здоровье берегу»**

Методическая разработка занятия



Автор: Семёнова Вероника Валерьевна

учитель начальных классов

2014 г

**Тема занятия: «Я здоровье берегу!»**

**Цели :**

* Вызвать интерес к проблемам укрепления своего здоровья.
* Дать практические рекомендации по укреплению здоровья.
* Совершенствовать умение действовать коллективно.

 **Задачи :**

* Воспитание у школьников негативного отношения к вредным привычкам.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Воспитание сознательного отношения к собственному здоровью.
* Систематизация знаний и представлений о здоровом образе жизни.
* Воспитание у учащихся высоких нравственно-поведенческих качеств: взаимопомощи, чувства коллективизма и товарищества.

***Ход занятия:***

**«Забота о здоровье – это важнейший труд.**

 **От жизнерадостности, бодрости детей зависит их**

**духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,**

**прочность знаний, вера в свои силы»**

 **В.А. Сухомлинский**

**Звучит музыка** *( Муз. Г. Гладкова, сл. Ю. Михайлова “Будьте здоровы!”)*

**Ведущий:** -Здравствуйте, дорогие ребята! Говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что всем вам желаю здоровья. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что здоровье для человека самая главная ценность.

Главное в жизни - это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

- Здоровье это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

- Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого,  от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте. Поэтому именно с вами, ребята, мы хотим пролистать страницы журнала “Я здоровье берегу ”.

*Читают ученики:*

**1.** Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу-сад на праздник здоровья пришел!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!

**2**. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны!

**3**. А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. Вообще, сама красота!
Здоровье свое сбережем с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

**Ведущий:** Вместе с нами в увлекательное путешествие по страницам журнала отправится добрый доктор Здоровейкин.

**Здоровейкин:**

- Как вы думаете, для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику?

(Лёгкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, следовательно, лучше запоминаем, становимся активными)

- Молодцы! А теперь сделаем эти упражнения вместе.

 Глубокий вдох – выдох ( 3 раза)

 Глубокий вдох – выдох на звук м-м-м; на звук ш-ш-ш.

 Глубокий вдох – выдох порциями, с остановками.

 Голову поднимем выше

 И легко, легко подышим.

- У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу. Желаю вам успеха!

**Ведущий:** Все в сборе. Можно начинать путешествие по страницам журнала.

**Первая страница “Чистота – залог здоровья”.**

**Ведущий:** Кожа – это броня организма от разных бактерий. Почему кожу называют бронёй?

**Дети: *(****Она защищает тело человека от ветра, дождя, укусов насекомых, как барьер стоит на пути различных ядовитых веществ и бактерий.)*

- Что угрожает коже?

**Дети:** *(Грязь. Грязная кожа – любимое место микробов.)*

- Где больше всего скапливается грязь?

**Дети:** *(Чаще всего на руках, ногах, лице и под ногтями.)*

В зал входит Чистота – очень аккуратно причёсанная и опрятно одетая девочка.

**Чистота:** Добрый день! Я – Чистота!
С вами быть хочу всегда.
Я пришла вас научить,
Как здоровье сохранить.
Мой совет совсем несложный –
С грязью будьте осторожны!

**В зал входит Злючка-Грязючка** – (*девочка, одетая в соответствующий наряд).*

**Злючка-Грязючка:** Вы про грязь? А вот и я!
Ну, здравствуй, здравствуй, Чистота!
Я на праздник к вам пришла
И микробы принесла.
А микробы страшные, страшные, страшные.
Вредины ужасные, ужасные, ужасные!

- Я вас приглашаю в королевство микробов – тут совсем недалеко.

*(Появляются микробы под музыку на мотив песни разбойников из мультфильма «Бременские музыканты».)*

**Микробы:**

Говорят, что мы коварны –
Ты не верь, не верь, не верь.
Не приходим мы незвано –
Лишь в распахнутую дверь.

Припев. Мы везде, посмотри.
 Ам! И мы уже внутри

 Руки мыть совсем не нужно,
 Руки мыть – какая блажь!
 Будем жить с тобою дружно –
 Ты обед и ужин наш!

Припев.

Ты всегда ходи по лужам.
Ешь сосульки или снег.
Шапок разных там не нужно –
Ртом дыши в морозы. Эх!

Припев.

Будешь кашлять и чихать ты,
Будут сопли до колен,
Будешь здорово страдать ты,
Пока я тебя не съем.

*Набрасываются на детей*: **Я съем! Нет, я съем! И я съем! И я!**

**Появляется доктор Здоровейкин.**

**Здоровейкин**: - Отстаньте от детей. Оставьте их в покое! Не слушайте их, ребята! Если последуете их советам, вам будет очень плохо. Давайте прогоним микробов волшебным словом. Они нам не друзья.

**Все вместе:**

Вон микробы! Уходите!
Больше  к нам не приходите!
1. Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда…
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна
Грязь микробами пугает.
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевает
Люди в считанные дни!

2. Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу,
И глядят из под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

**Ведущий:** Ты, Злючка-Грязючка, присоединяйся к нам. Приглашаем тебя в путешествие по страницам нашего журнала, иначе ты долго не проживешь. Ты не знаешь правил здорового образа жизни. Тебе этому надо учиться.

**Здоровейкин:** Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Всё равно, какой водою:
Кипячёной, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой.
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу,
Мойтесь чище, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.

 **Советы доктора Здоровейкина:**

* *Чтобы быть здоровым, надо соблюдать чистоту.*
* *От простой воды и мыла у микробов тают силы.*
* *Раз в неделю мойся основательно.*
* *Утром, после сна, мой руки, лицо, шею и уши.*
* *Мой руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.*
* *Регулярно стриги ногти.*

**Вторая страница** **“ В здоровом теле здоровый дух”.**

**“Режим дня”**

- Что такое режим дня?

**Режим** - распорядок дел, действий.

-А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя.

- Послушайте сценку: **“Режим”**

*Действующие лица: учитель и ученик Вова.*

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим…Режим –куда хочу, туда скачу!

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- Хорошо…

-А можно ещё лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

-Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это “с бабушкой”?

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

**-** Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

- И тебе не стыдно?

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

*(Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка… сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье. По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!)*

**Дети читают стихи.**

1. Ноги наши быстрые.
Метки наши выстрелы.
Крепки наши мускулы.
А глаза не тусклые!

2. По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Чтобы было здоровье в порядке,
Утро всегда начинайте с зарядки.

**Здоровейкин:**

(Ребята выполняют комплекс упражнений: «Колобок»)

-Проведём сейчас разминку.
Смотрим вверх, прогнули спинку.
Покачали головой, руки ставь перед собой.
Покажи всем радость встречи,
Руки положи на плечи.
Покачались, как качели.
Ах! И встали.
Ох! И сели.

**Колобок (физминутка)**

Испекла баба колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал-поле­жал, да и в лес убежал. Катится колобок по лесу, катится...

Показываем, как катится колобок:

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на по­яс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3 раза).

А навстречу ему медведь. Идет, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает.

Показываем медведя:

И.п. — ноги на ширине плеч.

1— наклон вправо, руки скользят по туловищу — правая вниз, левая на пояс; 2 — и.п. То же в другую сторону (3 раза).

Обрадовался медведь. Хоть и на один зу­бок колобок, а все ж не каждый день еда са­ма в рот просится.

— Колобок, колобок! Я тебя съем!

— Не ешь меня. Я тебе песенку спою!
(Дети поют песенку колобка.)

Покатился колобок дальше...

И.п. — ноги на ширине плеч, руки согну­ты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2 — вперед, 3-4 — назад (3-4 раза).

Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на по­ясе. Круговые вращения туловищем (по 4 раза в каждую сторону).

— Колобок, колобок! Я тебя съем!

— Не ешь меня, я тебе песенку спою! Спел колобок песенку зайцу и покатился дальше. Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет.

И.п. — ноги вместе, руки в сторону. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — ил.; 3 — мах правой ногой вперед, хло­пок под ногой; 4 — и.п. (3-4 раза).

— Колобок, колобок! Я тебя съем!

— Не ешь меня, я тебе песенку спою! Спел колобок песенку волку и покатился дальше.

А вот с лисой колобок в пашей сказке не встретился, чему и был очень рад!

И,п. — ноги вместе, руки на пояс. Прыж­ки на месте (2-3 мин).

**Ведущий:** Учёные задумались: могут ли физические нагрузки приостановить старение человека, сохранить здоровье? И поставили эксперимент. Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней…Итоги потрясли учёных. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась одышка и головокружение, расстройство сна, снизилась работоспособность. Значит, те, кто не проявляет физической активности, теряют своё здоровье.

**Все вместе**: Крепла, чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой!

 **Ведущий:** Перевернём страницу.

**Третья страница “Кто курит табак – тот сам себе враг”**

**Здоровейкин:**  Все знают о том, что курить вредно, но, тем не менее, некоторые мальчики и девочки, прячась от взрослых, курят. Почему это происходит? Давайте с вами посмотрим сказку “Как Хрюша хотел быть взрослым!” Может она даст нам ответ?

**Автор:**

Жил-был малышка Хрюша.
Был не очень он послушен.
Он проказничал, играл,
Взрослым стать скорей мечтал.

**Хрюша:**

Не хочу я быть малышкой,
Подрасти бы поскорей,
Надоело быть малышкой.
Стать солидней и взрослей.
Дядя Петя с сигаретой
Очень выглядит эффектно,
Надо тоже мне курить,
Чтоб взрослей, солидней быть.

**Автор:**

Сигареты он купил
И впервые закурил.

**Хрюша:**

Что за гадость сигарета?!
Это точно не конфета.
Першит в горле и дерет,
Едкий дым наполнил рот.
Нет, я больше не могу,
Завтра, может, покурю.
Взрослым-то не просто быть. Гадость всякую курить.

**Автор:** Вот денек, другой проходит…

**Хрюша:**

Стоит закурить, не стоит?
Раз решил я взрослым быть. Значит надо мне курить.

**Автор:**

Сигарету он берет,
Снова в рот ее сует,
Снова кашляет, страдает,
Терпит, но не вынимает.
Помаленьку привыкал
И покуривать он стал.
Ходит лихо с сигаретой,
Думает, что он эффектный.
Маленький такой, смешной
С сигаретою большой.
Почему-то все мальчишки,
Его ровесники-друзья,
Выросли, довольно, слишком,
Кто не курил никогда.
Хрюша вовсе не растет,
В росте сильно отстает.

**Хрюша:**

Что такое, почему,
Отчего я не расту?
Очень сильно я старался,
Я курил, я задыхался.
Так хотел взрослее стать,
Но учиться хуже стал.
Ничего не понимаю,
Плохо все запоминаю,
Бегать вовсе не могу,
Задыхаюсь на ходу.
Сердце бешено стучит
И чего-то тут болит. (*Показывает на грудь***)**

**Автор:**

К Здоровейкину сходи,
Да совета попроси. **(**Идет к Здоровейкину)

**Здоровейкин:**

Здравствуй, Хрюша, проходи.
В чем проблема? Расскажи.

**Хрюша:**

Доктор, милый помоги
Мне скорее подрасти!
Очень сильно я старался,
Я курил, я задыхался,
Так хотел взрослее стать
Но учиться хуже стал.
Ничего не понимаю,
Плохо все запоминаю,
Бегать вовсе не могу,
Задыхаюсь на ходу.
Сердце бешено стучит
И чего-то тут болит. **(***Показывает на грудь)*

**Здоровейкин:**

Ах, ты глупый ,Хрюша, мой
Что ты делаешь с собой?!
Организм свой отравляешь,
А еще расти мечтаешь.
Сигареты – это яд
Для больших и для ребят.
Если хочешь подрасти,
Хрюша, больше не кури!

**Хрюша:**

Взрослым так я и не стал,
Зря курил и зря страдал. Но как тогда мне взрослым стать,
Кто мне может подсказать?...

**Здоровейкин:**

По поступкам, по делам…
Позже ты поймешь все сам.
А сигареты – это срам!
**Автор:** Вот и сказочке конец,
А кто слушал – молодец.
Сказка – ложь, да в ней намек,
Добрым молодцам урок…

**Ведущий:** Действительно, при первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту – противный вкус, темнеет в глазах, кружится голова, тошнит. И это неслучайно: так организм человека реагирует и говорит: “ Ведь это яд! Не губи себя! Не пробуй никогда больше!”

Ну, а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестаёт сопротивляться: человек привыкает к курению, потом уже и трудно отвыкнуть, бросить курить.

Теперь вы сами можете сказать: полезно ли курение детям?

**Ведущий:** Сейчас наши артисты исполнят частушки про курение.

**1**. Если хочешь долго жить,
То бросай скорей курить.
Долгое курение –
Сердцу напряжение.

**2.** Коля, Коля, не кури –
Вредно для здоровья.
Лучше пей ты каждый день
Молоко коровье.

**3**. Никотин – здоровью враг –
Учат детей в школе.
Дома папа курит так,
Что взвоешь поневоле.

**4.** Не курите, ребятня,
Это очень вредно.
Перестанешь ты расти,
Худым будешь, бледным.

5. Если хочешь вырасти,
Спортом занимайся,
Только вот курением,
Друг, не увлекайся.

**Ведущий:** Почему никто из вас никогда не будет курить?

Потому что:

*– пожелтеют зубы;
– на мои  легкие налипнет никотиновая смола, и я буду постоянно кашлять и болеть;
– я не смогу заниматься спортом и танцами;
– у меня будет плохая память, и я буду плохо учиться.*

**Все вместе:** Мы выбираем здоровье!

**Ведущий:** Молодцы! Путешествие по страницам журнала продолжается.

**Четвёртая страница “ Как питаешься, так и улыбаешься”.**

**Здоровейкин:**

А сейчас я дам совет –
Вовремя пей, вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж.

Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

**Ведущий:-** Ребята! А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма?

(**Дети отгадывают: витамины.)**

Витамины просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды.
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие!

**Выходят витамины А.Д.С.В.**

**Витамины (хором):** Здравствуйте, ребята!

**Витамин Д:** Знаете ли вы, что фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для здоровья и роста вашего организма? Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

**Витамин А:***Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.*

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

В каких продуктах содержится, вы отгадайте:

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. **(Морковь)**

Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. **(Лук.)**

Раскололся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. **(Горох)**

**Витамин В:**

*Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.*

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"**(Картошка)**

Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило**.( Хлеб)**

Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок**.( Грецкий орех)**

**Витамин С:**

*Витамин С помогает бороться с болезнями.*

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. **(Капуста)**

Черных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус! **(Смородина)**

. Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них красные детки. (**Помидоры)**

Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго**.(Чеснок)**

**Витамин Д:***Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими.*

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

У родителей и деток
Вся одежда из монеток**.(Рыба)**

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. ( **Молоко)**

**Игра “ Полезные и неполезные”**

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать **правила:**

* *Старайся есть в одно и то же время.*
* *Есть четыре раза в день: утром дома – первый завтрак, в школе – второй завтрак, после школы – обед и вечером ужин.*
* *Не есть всухомятку.*
* *Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.*
* *Не перекусывать между основными приемами пищи.*
* *Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.*
* *Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а  тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.*

**Все вместе:**

Будем правильно питаться
И силенок набираться.
Чтоб здоровье сохранить,
Будем с фруктами дружить. (*Выходят Злючка-грязючка и Здоровейкин.)*

**Злючка-грязючка.**

-Доктор, доктор, я поняла, что нужно делать, чтобы быть здоровой: не лениться и делать зарядку каждое утро, мыть руки с мылом перед едой, кушать больше овощей и фруктов, никогда не курить.

**Здоровейкин:**

-Молодец! Значит не зря мы тебя взяли в путешествие по страницам журнала “Я здоровье берегу».

-А теперь давай посмотрим, как ребята усвоили правила здорового образа жизни.

Давайте немного поиграем.
Вам мальчишки и девчонки
Приготовили советы.

Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: **Нет, нет, нет**.

Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
**(нет,нет,нет)**
Говорила маме Люба:
-Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба?

**(нет)**

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
**(Нет, нет, нет)**

Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что нет.

 ***Релаксация в конце занятия.***

**Игра «Цветик – семицветик»**

(Дети отрывают листок, читают привычки и полезные крепят к красному шару, а вредные - к синему).

\* курение

\*потребления алкоголя

\*наркотики

\*утренняя зарядка

\*рано ложиться спать

\*поздно ложиться спать

\*грызть ногти

\*чистить зубы перед сном

\*прогуливаться перед сном

\*всегда перед едой мыть руки

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными - бороться. Какой шарик вы бы себе выбрали?

**Итог занятия.**

**Пожелания персонажей.**

**1.** Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

**2**. Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

**3.** И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

**4.** Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

**5.** Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

**Все вместе:** Будьте здоровы!

**Ведущий:** - Нашжурнал подошёл концу. Желаю вам на всю жизнь сохранить своё здоровье, быть умными, добрыми и счастливыми.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!” Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали. Вы согласны, что наше здоровье зависит от нас самих? Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас запомнил мудрые слова, которые станут итогом нашего занятия:

**«Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам».**

**До новых встреч!**

**Удачи!**

**Список используемой литературы**

1. «Начальная школа»,М, 2009, №4,5,6,8
2. <http://lad-lad.ru/schitalochki.html>
3. <http://festival.1september.ru/articles/615091/>
4. <http://nsportal.ru/ap/ap/drugoe/marafon-narodnyh-igr-scenariy-dnya-zdorovya-v-shkole>