**Занятие на тему: здоровье человека – главная ценность человеческой жизни.**

**Цель:** формировать понятие о полезных ми вредных привычках; о здоровом образе жизни, воспитывать у детей умение заботиться о своем здоровье.

**Ход**

1. **Проблемный вопрос**: что такое здоровье? Для чего человеку нужно быть здоровым?

( верно, для того, чтобы сделать в жизни много полезного и для себя, и для близких людей, и для страны.)

**Здоровье –** это такое состояние организма, при котором правильно взаимодействуют все его органы. По определению всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

1**. Характеристика здорового человека?** (красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий, подтянутый или сутулый, бледный, толстый, неуклюжий)

**2.Правила здорового образа жизни (презентация:** [**https://pptcloud.ru/okruzhayushchij-mir/194138**](https://pptcloud.ru/okruzhayushchij-mir/194138)**;** [**https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19677-prezentaciya-zozh-dlya-nachalnoy-shkoly.html**](https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/19677-prezentaciya-zozh-dlya-nachalnoy-shkoly.html)**. )**

**Такие правила приносят пользу только тому, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, живет по этим правилам.**

А**) Правила гигиены. Запомнить нужно навсегда, залог здоровья - чистота:**

\*не есть и не пить на улице

\* всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы; перед едой, после туалета

\* есть только мытые овощи и фрукты

\* когда чихаешь и кашляешь, закрывать рот и нос носовым платком

\* достаточно мыть тело 1-2 раза в неделю горячей водой с мылом и мочалкой. Во время мыть с кожи человека удаляется полтора миллиарда микробов.

***У каждого человека должны быть предметы личной гигиены (полотенце, зубная щетка, мочалка, расческа и т.д.)***

Б) **Режим дня.**

Для того, чтобы быть здоровым, успевать все делать, необходим режим дня. Режим дня – определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учеба, отдых, труд, питание, сон.

***Советы ученых о режиме дня:***

\*итак, ты встал, сделал утреннюю зарядку, затем завтракаешь. Завтрак обязательно должен быть горячим.

\* вернувшись из школы, сначала пообедай и обязательно отдохни. Ни в коем случае нельзя сразу же садиться за уроки. По гигиеническим нормам время прогулки для младших школьников должно составлять 3-3,5 часа в день. Иначе снижается работоспособность.

\* если ты не совсем здоров, то лучшим отдыхом для тебя является полуторачасовой сон в хорошо проветренной комнате

\* когда садиться за уроки? Лучше всего с 15-17 часов. Причем каждые полчаса занятий надо сделать одноминутные физкульт-минутки.

В**) Питание.**

Здоровое питание – одна из основ ЗОЖ. Какое питание можно считать здоровым?

\*разнообразное

\*богатое витаминами

\*регулярное

\* без спешки

Г) **Движение**

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью (упражнения для движения дома)

Д) **Опасность вредных привычек**

\* опасность спиртных напитков. Спирт (алкоголь), который содержится в пиве и других спиртных напитков вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей: слабеет память, внимание. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребенка сильное отравление. Не заводи вредных привычек!

Е) **Закаливание**

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

 Утром бег и душ бодрящий!

 Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

 Ноги мыть водой холодной

 И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет

Летом надо загорать.

Кожа от солнца у вас загорает,

 И под влиянием солнца лучей

 Д-витамин образуется в ней.

**Итог занятия: здоровье – это самое главное богатство человека.**

**Задание:** на каждую букву слова здоровье найди слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни

З - зарядка

Д -

О -

Р -

О -

В -

Ь -

Е -