Тематическое мероприятие

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

формирование мотивации к ведению здорового образа жизни,

способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью,

побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены,

помочь задуматься о ценности здоровья, о преимуществе здорового образа жизни.

Оборудование: Компьютер, экран, слайды с отрицательными героями, презентация «вредные полезные продукты», карточки с загадками, макеты овощей и фруктов, сюжетные картинки с распорядок дня, игрушки, предметы гигиены: мыло, бумажные платочки, зубная щетка, полотенце, влажные салфетки, зубная паста, мультфильм зарядка, мультфильм «Здоровый образ жизни».

**Ход беседы.**

**ВЕДУЩАЯ 1**-Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу **здоровья**?

Наверное, потому, что **здоровье** для человека – самая главная ценность.

**ВЕДУЩАЯ 2** Мы очень рады видеть всех вас – весёлых, бодрых, здоровых.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

- Можете ли вы назвать себя здоровыми людьми?

-Так кого же называют здоровым человеком?

( Здоровый человек – это человек, находящийся в полном физическом, духовном, социальном благополучии.)

**ВЕДУЩАЯ 1** -Народ сложил много **пословиц о здоровье**. Давайте вспомним их. Задание сложное, мы ждем помощи от родителей.

Конкурс для родителей:

**В здоровом теле (**здоровый дух).

**Здоровье за деньги (**не купишь).

**Здоровье дороже (**золота).

**Если хочешь быть здоров**-( закаляйся).

**Лучше дышать свежим воздухом, чем пить горькие (**лекарства).

**ВЕДУЩАЯ 2**

**Из истории…**

По мнению учёных, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

**ВЕДУЩАЯ 1**

**Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен:**

**- соблюдать гигиену,**

**- заниматься закаливанием, физкультурой, спортом,**

**-соблюдать здоровое питание,**

**-не иметь вредных привычек.**

**Стихи о здоровом образе жизни:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Чтоб **здоровье сохранить**,  Организм свой укрепить,  Знает вся моя семья  Должен быть режим у дня.  2. Следует, ребята, знать  Нужно всем подольше спать.  Ну а утром не лениться —  На зарядку становиться!  3. Чистить зубы, умываться,  И почаще улыбаться,  Закаляться, и тогда  Не страшна тебе хандра | 4. Чтобы ни один микроб  Не попал случайно в рот,  Руки мыть перед едой  Нужно мылом и водой.  5. Кушать овощи и фрукты,  Рыбу, молокопродукты —  Вот полезная еда,  Витаминами полна!  6. На прогулку выходи,  Свежим воздухом дыши.  Только помни при уходе:  Одеваться по погоде! |

**ВЕДУЩАЯ 1**

Не для кого ни секрет, что все мы любим дружить и рады новым друзьям.

И в наш компьютер попросился в гости необычный друг, вернее подруга!

Посмотрите, она прислала свою фотографию.

**Это ПРОСТУДА**! Она хочет подружиться с нами. Хочет, что бы мы все заболели.

**ВЕДУЩАЯ 2:**

Ребята, назовите основные характеристики простуды:

ДЕТИ: Насморк, головная боль, вялость, потеря аппетита, озноб.

**ВЕДУЩАЯ 1:**

Но ведь мы с вами не боимся простуды! И не позволим ей нас одолеть.

Чтобы не было простуды, нужно употреблять в пищу побольше полезных продуктов и продуктов содержащих витамины.

**А что это за продукты вы узнаете отгадав загадки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Маленький и горький, луку брат. *(Чеснок)*  2. Красна - девица сидит в темнице,  А коса на улице. *(Морковь)*  3. Сто одёжек, и все без застёжек. *(Капуста)*  4. Заставит плакать всех вокруг,  Хоть он и не драчун, а. *(Лук)*  5. Сверху зелено, снизу красно,  В землю вросло *(Свёкла)* |  | 1. Круглое, румяное,  Я расту на ветке.  Любят меня  взрослые,  Любят меня детки. (Яблоко)  2. Фрукт похож на неваляшку.  Носит желтую рубашку.  Тишину в саду нарушив.  С дерева упала…(груша)  3. Знают этот фрукт детишки,  Любят есть его мартышки.  Родом он из жарких стран  В тропиках растет…(Банан)  4. Желтый цитрусовый плод  В странах солнечных растет.  А на вкус кислейший он.  Как зовут его? (Лимон)  5. Жарким солнышком согрет.  В шкурку, как в броню одет.  Удивит собою нас  Толстокожий…(Ананас)  6. Этот фрукт в рубашке яркой  Любит, чтобы было жарко.  Не растет среди осин  Круглый, рыжий…(Апельсин) |

**ВЕДУЩАЯ 2:**

Молодцы ребята, загадки отгадали. А теперь назовите как одним словом называются эти витаминные продукты? (овощи и фрукты).

Конкурс **«Волшебный мешочек»**

(Дети с закрытыми глазами, на ощупь угадывают какой овощ или фрукт попался ).

Конкурс-презентация **«Вредные и полезные продукты»**

(На экране слайды с продуктами питания, дети называют полезные продукты)

**ВЕДУЩАЯ 1**

Снова на наш компьютер поступил запрос в друзья! На этот раз с нами хочет подружиться: Человек Рассеянный с улицы Бассейной. И прислал свою фоторграфю и стих о себе.

(Читается отрывок стихотворения «Человек Рассеянный с улицы Бассейной»)

Так почему же он был рассеянный?...

-А все потому, что он не соблюдал режим дня, поздно ложился спать и не выспался.

**ВЕДУЩАЯ 2:**

-Вот сейчас мы и проверим, соблюдаете ли вы распорядок дня. А узнать это нам помогут картинки.

**Конкурс «Расставь по порядку картинки»**

Молодцы ребята! Запомните ребята, чтобы быть бодрым, собранным, все успевать необходимо соблюдать распорядок дня.

**ВЕДУЩАЯ 1**

-Посмотрите, ребята, опять просится в друзья кто то!

Это Злюка-Грязюка.

Какая Злюка-Грязюка, опишите ее.

ДЕТИ: Грязная, неряшливая, некрасивая, неопрятная.

ВЕДУЩАЯ 1: Как вы думаете, чего больше всего боится Злюка-Грязюка?

ДЕТИ: Воду, мыло, расческу, зубную щетку и зубную пасту.

Чтобы прогнать Злюку-Грязюку нужно выучить девиз:

ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ! (повторить 3 раза)

Конкурс: **«Составь слова из букв»** (МЫЛО, ВОДА, ДУШ).

Конкурс: **«Нужные предметы»** (Выбрать предметы, которые пригодятся для соблюдения личной гигиены)

**ВЕДУЩАЯ 1**

-Скажите ребята, будем мы дружить с Простудой, Человеком Рассеянным и Злюкой-Грязюкой? Конечно же нет!

Потому, что эти друзья будут нам мешать вести Здоровый Образ Жизни.

Зато мы будем правильно питаться, есть побольше овощей и фруктов. Соблюдать распорядок дня, следить за личной гигиеной. И делать зарядку!

- А как ее делать давайте выучим!

**ВЕДУЩАЯ 2**

-А сейчас посмотрим мультфильм, который называется «Здоровый образ жизни».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Чтоб **здоровье сохранить**,  Организм свой укрепить,  Знает вся моя семья  Должен быть режим у дня.  2. Следует, ребята, знать  Нужно всем подольше спать.  Ну а утром не лениться —  На зарядку становиться!  3. Чистить зубы, умываться,  И почаще улыбаться,  Закаляться, и тогда  Не страшна тебе хандра | 4. Чтобы ни один микроб  Не попал случайно в рот,  Руки мыть перед едой  Нужно мылом и водой.  5. Кушать овощи и фрукты,  Рыбу, молокопродукты —  Вот полезная еда,  Витаминами полна!  6. На прогулку выходи,  Свежим воздухом дыши.  Только помни при уходе:  Одеваться по погоде! |