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 семьяДолжен быть режим у дня.2. Следует, ребята, знатьНужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться —На зарядку становиться!3. Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра | 4. Чтобы ни один микробНе попал случайно в рот,Руки мыть перед едойНужно 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 странВ тропиках растет…(Банан)4. Желтый цитрусовый плодВ странах солнечных растет.А на вкус кислейший он.Как зовут его? (Лимон)5. Жарким солнышком согрет.В шкурку, как в броню одет.Удивит собою насТолстокожий…(Ананас)6. Этот фрукт в рубашке яркойЛюбит, чтобы было жарко.Не растет среди осинКруглый, 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 семьяДолжен быть режим у дня.2. Следует, ребята, знатьНужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться —На зарядку становиться!3. Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра | 4. Чтобы ни один микробНе попал случайно в рот,Руки мыть перед едойНужно 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! |