**Мое здоровье зависит только от меня**

(беседа)

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Формировать правильное  представление о здоровье.

Воспитывать стремление к сохранению своего здоровья,  соблюдению  режима  дня, правильного  питания.

Развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья.

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент**

***Оздоровительная минутка "Сотвори солнце в себе".*** Звучит музыка.

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глаза, сядьте удобно, руки на коленях. Представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость , тепло, свет, нежность, ласку. И звездочка стала большой, как солнце. Всем стало тепло-тепло. Солнышко залетело в наш класс и будет своим теплом согревать нас (Слайд №1)

Вот с таким радостным настроением мы начинаем наше занятие.

**2. Введение в тему.**

**Что такое здоровье?**(Слайд №2)

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать и уметь, чтобы быть здоровыми.

**Постановка проблемы.**(Слайд 3)

Послушайте сказку:

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству (слайд 4).

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутью. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь.

Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

*Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему?*

*А что выбрали бы вы, ребята?*

Провокационный вопрос:

*– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству?*

(Дети в ходе обсуждения приходят к выводу, что здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)

**3. Основная часть**

*Считаете  ли вы себя здоровыми?*

*Все ли люди одинаково здоровы?*

*Почему? От чего это зависит?*

Вос-ль:    Давайте мы с вами вырастим цветок, который сможет рассказать, что такое здоровье.

На доске цветок без лепестков. У детей на партах лепестки с правильным и неправильным определением здоровья, учащиеся в группе обсуждают, выбирают верные определения.  От каждой группы по одному выходят ученики, объясняют какой лепесток выбрали и прикрепляют к серединке цветка. В итоге на доске появляется цветок, на лепестках которого определения здоровья.

* Здоровье – это  отказ от вредных привычек.
* Здоровье – это  положительные эмоции.
* Здоровье – это  самое  большое  богатство.
* Здоровье  это  то, что  нужно  беречь.
* Здоровье – это  долгая  счастливая  жизнь.
* Здоровье – это  физическая активность.
* Здоровье - это правильное питание

Лепестки, которые дети не прикрепили:

* Здоровье - это хмурое настроение
* Здоровье - это то, чего у каждого много и не нужно беречь
* Здоровье - это много конфет, пирожных и других сладостей
* Здоровье - это зимой ходить без шапки
* Здоровье - это целый день смотреть телевизор

Вос-ль: Молодцы, ребята, вы успешно справились с заданием! Я думаю, что все мы ведем здоровый образ жизни. А *что  же  нужно  делать, чтобы  быть  здоровым?*

Действительно, состояние  здоровья  зависит  от  многого, в  том  числе  и  от  здорового  образа  жизни. К  основным  компонентам  здорового образа  жизни  относится: выполнение режима дня, здоровое питание, занятия спортом и  положительные эмоции. *(Слайд №5)*

***Режим***

Вос-ль: *Что  такое  режим  дня? (*  Режим – установленный  распорядок  жизни, дел, действий).

  Действительно, ребята, когда  взрослые  и  дети  не  соблюдают  простейший  режим  дня, появляется  много  неприятностей. Они  не  успевают, опаздывают, забывают  в  спешке  что–то  сделать, быстро  устают, начинают  нервничать, ругаться  с  окружающими  и  т.п. И  устают-то  люди  не  столько  от  того, что  много  работают, сколько  от  того, что  неправильно  организовывают  свою  работу, не  соблюдают  режим  дня. Если  приучиться  к  строгому  чередованию  бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма  пищи, то  можно  быть  всегда  здоровым  и  добиться  успехов  в  любых  занятиях.

Вос-ль: Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня.

Практическая работа – Конверт (Слайд 6)

Группы получают конверт с картинками основных режимных моментов.

Дети обсуждают режимные моменты, определяют последовательность картинок.

Проверка практической работы.

От каждой группы по очереди выходят учащиеся и вывешивают на доске картинку с изображением режимного момента. Вслед за картинкой появляется слайд на проектере, подтверждающий правильность выбранного ответа.

 Слайд- шоу «Режим дня школьника» (Слайды 6 – 13)

*Какой вывод мы можем сделать? Для  чего  нужно соблюдать  режим  дня?*

***Спорт***

Послушайте изречение «Люди с самого рождения жить не могут без движения»

*Как вы думаете, о чем пойдет речь? (о спорте)*

Правильно, это вторая составляющая здоровья.

*Кто из вас уже занимается спортом? Каким?*

*А кто еще не определился и пока не посещает спортивные секции?*

Эта часть занятия для вас. Мы с ребятами попробуем убедить вас стать спортсменами.

Выступление ученика.

**Как влияют занятия спортом на организм человека?**

Тело человека создано для движения. Посмотрите на себя в зеркало! Ноги идеально подходят для бега и ходьбы, руки для бросания и удержания тяжестей. В движении человек прекрасен. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что наше самочувствие ухудшается, аппетит пропадает, кости становятся хрупкими, мышцы – слабыми.  Мы быстро утомляемся, настроение портится. В наше время для того, чтобы быть здоровым, бодрым и сильным нужны физические упражнения. Для чего же необходимо заниматься спортом?

Чтобы быть веселым, здоровым, уверенным в себе.

Вос-ль: Помните, что начать заниматься спортом можно в любое время. Движение – это жизнь! Давайте прямо сейчас и начнем! Встаньте, выйдите из-за парт, повторяйте за мной! \*\*\*

*Физминутка.* Учащиеся повторяют движения за учеником под музыку.

***Здоровое питание***

Учитель:

-А откуда человек берет энергию, для занятий спортом, что необходимо для поддержания жизнедеятельности нашего организма?

- Конечно, нам помогает питание.

*А какой должна быть еда?* (Вкусной, разнообразной)

-*Почему?* (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной организацией здравоохранения (Слайд 14). Давайте посмотрим, из чего она состоит.

*Как вы думаете, каких продуктов мы должны употреблять больше? Тех, которые у основания пирамиды или у вершины? Почему?*

Основа рациона – хлеб, блюда из круп и макаронных изделий, картофеля. Их можно употреблять несколько раз в день. Эти продукты – незаменимые источники энергии и кладезь белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Не менее важная составляющая рациона – овощи и фрукты.  Их необходимо употреблять несколько раз в течение дня. Овощи и фрукты – это богатство витаминов, минеральных веществ и углеводов!

При соблюдении здорового питания не следует забывать о молоке, кефире, твороге, сыре. Они богаты белком, кальцием и многими другими питательными веществами.

Здоровое питание не обходится без мяса, курицы и рыбы. Эти продукты являются ценным источником белка.

А вот на вершине пирамиды находятся продукты совсем не полезные для нашего организма. Назовите их.

Какой вывод можем сделать? (Питание должно быть полноценным и здоровым)

Сценка (Входит Карлсон, грустит).

*Учитель:* Ребята, к нам кто-то пришел. Кто это? (Карлсон).

*Ученик:* Здравствуй, Карлсон!

*Карлсон*: Привет. .

*Ученик:* Что грустишь ты? Дай ответ.

*Карлсон:* Я обкушался варенья!

А еще было печенье,

Торт и множество конфет.

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?

*Ученик:* Где же ты сегодня был?

*Карлсон:*Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

Ученик:

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

*Карлсон:*Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог. . .

Ох, зачем я ел пирог. . .

Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

*Ученик:*Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

*Карлсон:*Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Все — настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог. . .

*Ученик:*Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

Запомни, Карлсон, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

*Карлсон:*Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог!

Ну что, ребята, Карлсон не знал правил правильного питания, а вы теперь знаете. Давайте их повторим.

Здоровое питание:

1.Полезное.

2. Разнообразное.

3. Регулярное.

4. Умеренное.

***Положительные эмоции***

*Что  такое положительные эмоции?*

Ты обрадовался, разозлился, обиделся или испугался. Скажешь, это просто эмоции? А в организме тем временем происходит настоящая буря!

*Хочешь узнать, что именно творится  при этом в твоем организме?*

В кровь выплескиваются гормоны, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, задействуются нервная система и отдельные участки головного мозга. Думаешь, это вредно? Далеко не всегда! Врачи утверждают, что выплеснуть гнев, заплакать, рассмеяться от души очень даже полезно. Здоровее будешь!

*Что такое смех?*

*Зачем человеку смех и как смех влияет на здоровье человека?*

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

Музыкальная зарядка

Я вижу, разминка  и ваш смех сделали свое дело. Вы бодры? Веселы? У вас хорошее настроение? Значит все мы сейчас стали немного  здоровее.

**\*\*\***

**Притча «О бабочке»**

   В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей.

   Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Вот и мы с вами, захотим – можем втянуться в череду проблем, сложностей, безысходностей, а захотим, сможем раскрасить свою жизнь яркими красками радости и смысла.

- Заботиться о своём здоровье должен каждый человек. Главное – захотеть быть здоровым!

        Задумайтесь о своём отношении к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью.

**Красный** – Я буду стараться вести здоровый образ жизни.

**Зелёный** – Я не уверен в своём выборе.

**Голубой** – Я также равнодушен к своему здоровью.

ребята, начинайте   каждый день с улыбки, тогда он будет, как праздник.

Так что будьте  все здоровы!













