**Тема. «Светофор здоровья».**

Цели мероприятия:

-закрепить знания о здоровом образе жизни, научить детей предотвращать заболевания ОРЗ и гриппа

-коррекция мышления посредством ответа на вопросы, анализа ситуации. памяти посредством заучивания стихов

- формировать позицию признания ценностей здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего  здоровья

Оборудование: разноцветные буквы, кружочки красного цвета-10, кружочки жёлтого цвета-10, кружочки зелёногоцвета-10,название девиза на плакате: «Научись ценить здоровье- относись к себе с любовью», букет из веток, зелёные кленовые листочки.

I.Организационный момент.

Я спешу вам сказать « Здравствуйте!»

Чтобы здоровья доброго.

Я спешу вам сказать «Благости!»

Чтобы пожелать вам счастья нового

Я спешу вам сказать « Радости! Удачи!

Успехов и везения!»

Чтобы пожелать всем собравшимся

Прекраснейшего настроения.

II. Сообщение темы и целей мероприятия.

Сегодня наше мероприятие посвящено сохранению и укреплению нашего здоровья. А как оно называется,  вы должны отгадать. Для этого нам необходимо разложить буквы в первом слове в убывающем порядке,  во втором - в возрастающем.

(Светофор здоровья)

Давайте запишем это мероприятие в наши паспорта здоровья.

III. Основная часть.

Ребята, а где вы видели светофор? Что обозначает каждый свет?

Не только на дороге нужен светофор, он есть и у здоровья. Красным светом обозначают поведения и поступки, которые опасны для здоровья, жёлтым- требующие осторожности и осмотрительности и зелёным, которые полезны для здоровья.

Ребята, а как вы представляете здоровье человека? (ответы детей)

   **1слайд.**   Когда я думаю о здоровье, то всегда представляю маленький зеленый листочек, находящийся рядом с сердцем. И каждый шаг на пути к здоровому образу жизни- это капля росы для зелёного листочка. Главное  - чтобы листочек не засыхал и не желтел. Всегда кажется, что запас нашего здоровья не ограничен и есть дела поважнее, чем забота о собственном здоровье. Но когда отсутствие здоровья не даёт полноценно жить, то часто уже поздно менять распорядок дня, привычки, выполнять физические упражнения.

 **2слайд** И девиз нашего мероприятия звучит так: «Научись   ценить здоровье,

                                                                    Относись к себе с любовью!»

Мы поговорим , как нужно ценить здоровье.

( показываю веточки без листьев)

Ребята, представьте что эти веточки– ваше здоровье. Не так уж и красиво смотрятся веточки без листочков, так и здоровье не будет крепким, ели мы не будем его укреплять. Давайте украсим веточки зелёными листочками и в это время назовём то, что делаем для укрепления своего здоровья и постараемся сохранить их зелёный цвет. (украшаем веточку  листьями)

 Молодцы, все вы правильно заботитесь о своём здоровье. Мы перечислили , что делаем для укрепления нашего здоровья, а теперь послушайте советы в стихах.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

                                                                               Следует, ребята, знать
                                                                               Нужно всем подольше спать
                                                                               Ну а утром не лениться–
                                                                               На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
                                                                                Чтобы ни один микроб

                                                                                 Не попал случайно в рот,
                                                                                Руки мыть перед едой
                                                                                Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

                                                                                Ну, а если уж случилось:
                                                                                Разболеться получилось,
                                                                                Знай, к врачу тебе пора.
                                                                                Он поможет нам всегда!

                                                                                 Вот те добрые советы,
                                                                                 В них и спрятаны секреты,
                                                                                 Как здоровье сохранить.
                                                                                 Научись его ценить!

Ребята, как вы думаете. кто должен заботиться о вашем здоровье?

**3 слайд**. Охрана собственного здоровья- это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться с раннего возраста.

Хочу вам привести один пример, как один великий русский полководец упорно занимался укреплением своего здоровья с детства. Конечно же, речь будет идти об Александре Васильевиче Суворове.

**4слайд**. А.В.Суворов в детстве был очень слабым и хилым ребёнком. С самого детства он очень хотел стать военным, но понимал, что это невозможно- слишком плохим было его здоровье.

Тайком от няни он стоял часами на ветру в осенние дождливые вечера. Зимой, когда все ещё спали, он выбегал на улицу и натирался снегом.

Все, кто изучал биографию Суворова, говорят о том, что он стал здоровым благодаря режиму и физическим упражнениям.

Знаете ли вы, что свой переход через Альпы он совершил в 70 лет? Он вставал в 2 часа ночи и в течении часа делал зарядку на улице в любую погоду. Затем он обливался холодной водой. Если рядом была речка, он по часу плавал в реке. Затем он пил по 2-3 чашки молока начинал петь, потому что считал: пение помогает справляться с трудностями.

После пения он опять закалялся, а затем начиналось его обычное утро воина- командира. Вечером он отправлялся на пешую прогулку, которая занимала два часа. В 10 часов вечера он отправлялся спать.

- Как вы думаете, почему А.В. Суворов составил себе свой режим дня?

У нас с вами тоже есть  свой режим. И мы должны его соблюдать.

Задание. Сейчас я вам раздам конвертики, а вы должны правильно составить режим дня в соответствии со временем.(подъём, утренняя зарядка, утренняя гигиена, обед, полдник,  подвижные игры , ужин, самоподготовка, прогулка на свежем воздухе, завтрак, подготовка ко сну, отбой.)

Давайте проверим, правильно ли мы составили режим.

**5 слайд.**

    В жизни  мы попадаем в различные ситуации. Они то помогают укрепить здоровье, либо предупреждают об опасности ,или вредны для здоровья.

Сейчас мы с вами поиграем в игру. « Светофор» Я буду зачитывать ситуации , а вы сначала подумайте. А затем поднимите те кружочки с нужным цветом для здоровья, который считаете нужным в данной ситуации.

   1.В январе мороз силён-

Заморозил реки он,

Окна все разрисовал, птичек певчих напугал.

Третий день мороз под тридцать-

Детям дома не сидится

Вышла Таня на крыльцо, заморозила лицо:

Нос у Тани побелел,

Рот как будто онемел

И бежит мороз по коже,

Что с ним Таня сделать сможет?

-Что случилось с Таней?

-Опасно ли это для здоровья? Поднимите нужные карточки.

-Как надо вести себя на морозе ,чтобы не замерзнуть?

2.Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

- Почему это полезно для здоровья, как вы думаете?

3.Каждый из нас любит побывать в лесу и собирать грибы. Перед вами картина. Как вы думаете полезно ли для здоровья сбор грибов?

Рисунок (Сбор грибов)

- Почему необходимо быть осторожным во время сбора грибов?

Пока у нас горит жёлтый свет светофора, давайте немного отдохнём.

Сделаем небольшую физкультминутку, которая называется « Зеркало» .Представьте, что я зеркало, а вы смотритесь в него. Они должны : потянуться, покивать головой, повернуться вправо, влево, постоять, обнимая себя, погладить себя по голове, по плечам, широко открыть глаза, вытянуть шею, поднять плечи, растянуть губы в максимальной улыбке, а потом поджать их.

4.У бабули юбилей:

Полон дом у нас гостей.

Гости много говорили,

Ели, пили и курили.

Тяжело мне потому, задыхаюсь я в дыму.

Дым вокруг от сигарет

Мне в дыму в том места нет!

- Чем опасен дым от сигарет для здоровья?

5.Надо навести порядок в доме:

Подметём, пропылесосим,

Вытрем пыль и я и ты,

Добиваемся всегда мы

Превосходной чистоты.

-Полезна ли чистота для вашего здоровья?

6.В летний лагерь детвора

  Сегодня шумно прибыла.

  Мальчишки мчатся на рыбалку,

  Девчонки прыгают через скакалку.

  Таня листает блестящий журнал,

  Словно смотрит телесериал.

  Загорелые стройные фотомодели

  С каждой страницы на Таню глядели.

  Как на них похожей стать?

  Во первых надо загорать.

  Только солнце утром встало,

  Таня в руки одеяло,

  Легла на пляже и лежит, даже к речке не бежит.

  Говорят ребята ей:

  -Обгоришь, вставай скорей.

  Слушать Таня не желает,

  Она лежит и загорает.

  Бегут дети на обед,

  Что то Тани с ними нет.

  Наша Таня у врача,

  « Подгорела» сгоряча:

  Спина покраснела и сильно болит,

  Совсем не « журнальный» у Танечки вид.

- Что случилось с Таней?

-Как вы понимаете слово « сгорела»?

-Полезен ли загар?

7.Для таких случаев и дома необходимо иметь аптечку. У Маши дома есть аптечка. Там находятся следующие медикаменты и материалы: лейкопластырь, бинт, стерильные марлевые салфетки, вата, медицинский термометр, ножницы, аспирин, йод, анальгин,  фурацилин.

- Как вы думаете, полезно ли иметь дома аптечку с таким содержанием?

8. Две сестрёнки Катя с Варей

    Докторов почти не знали:

    Не лечились, не болели,

     Потихонечку взрослели.

    Пригласили на прививку,

    Пошли весело с улыбкой.

    В поликлинику вошли.

    К кабинету подошли,

    Посмотрели друг на друга.

    Задрожали от испуга.

    Врач сестрёнок приглашает:

 -  Заходите, кто желает.

 -  Ты иди, а я потом,-

    Молвит Катя шепотком.

 -  Ты же старше, ты иди.

    И пример мне покажи.

    Так стоят, в глазах тревога,

    А войти никто не может.

    И чего боятся детки,

    Ведь не ставят здесь отметки?

-Ребята, делали вам прививки? А от каких болезней? Как вы думаете. Полезны ли прививки?

В результате прививки человек заражается вирусом в безопасной для себя форме, и организм приобретает способность сопротивляться болезни, т.е. иммунитет.

Наше государство тоже заинтересовано в том, чтобы вы росли крепкими и здоровыми, поэтому вам делают бесплатные прививки в стенах нашей школы.

В последнее время  появилось много болеющих ОРЗ ( острым респираторным заболеванием)и  гриппом. Как вы думаете почему?

Вспышки простуды скорее связаны с тем, что люди проводят больше времени в закрытых помещениях, где инфекциям, распространяющимся воздушно- капельным путём, легче попасть в организм человека.

Следует помнить, что грипп и ОРЗ, периодически повторяясь, в среднем укорачивают нашу жизнь примерно на один год. А при тяжёлом течении эти заболевания могут вовлечь за собой и необратимые поражения сердечно- сосудистой системы, органов дыхания и центральной нервной системы. Вывод очевиден: легче предупредить болезнь, чем бороться с ее последствиями.

А какие профилактические мероприятия против гриппа вы знаете?

**6 слайд.**

Вот несколько правил для профилактики простуды и гриппа:

1.Всегда мойте руки.

Большинство вирусов гриппа передаются прямым контактом. Микроорганизмы могут жить несколько часов, поэтому легко попадают в организм другого человека.

2. Думайте об окружающих.

Когда вы чихаете и кашляете, то прикрывайтесь тканевой или бумажной салфеткой.

3. Дышите свежим воздухом.

Регулярное проветривание помещения, прогулки на свежем воздухе- очень важный фактор.

**7 слайд.**

4.Выполняйте регулярно физические упражнения.

Они способствуют ускорению обмена кислородом между легкими и кровеносной системой.

5. Употребляйте богатую витаминами пищу.

В пищу употреблять как можно больше темно- зелёных, красных овощей и фруктов.

 6. Не забывайте про лук и чеснок.

7.Научитесь расслабляться.

Если научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему. Учитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь пейзаж.

30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям.

А так же для профилактики простудных заболеваний можно использовать приёмы точечного массажа и биологически активных зон.

Сейчас я предлагаю вам выполнить точечный массаж по А.А. Усманской. Этот массаж надо делать три раза в день по 3 секунды( девять раз в одну сторону, девять- в противоположную)

**8 слайд**

**9 слайд.**

А сейчас помассажируем биологически активные зоны.

Чтобы горло не болело,             Поглаживать ладонями шею мягкими

 Мы погладим его смело            движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать,     Указательными пальцами растирать

Надо носик растирать.                крылья  носа

Лоб мы тоже разотрём,              Прикладывать ко лбу ладони» козырьком»

                                                      и растирать лоб движениями в стороны.

Ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,       Разжать указательные и средние пальцы,

Массируй ушки ты умело.      растирать пальцами точки за и перед ушами

Знаем, знаем- да-да-да!            Потирать ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна.

IV.Итог мероприятия.

**10 слайд**

Ребята, какие правила необходимо соблюдать, чтобы предотвратить заболевание гриппом или ОРЗ?

Благодаря чему Александр Васильевич Суворов стал здоровым?

Как еще можно укрепить своё здоровье?

                                               Если хочешь быть здоров
                                             Позабудь про докторов,
                                             Ты возьми гантели в руки,
                                             Не считай, что это муки.

                                              А побольше закаляйся,
                                             Смейся, спортом занимайся.

                                              Научись болеть за спорт,
                                             Будь здоровым целый год.

                                              Поезжай в страну Здоровья,
                                             Отдыхай сколько угодно.
                                             Но не забывай про труд,
                                             А то мышцы отомрут.

                                              Упорно закаляйся,

                                              Спортом занимайся.
                                             И не будешь ты болеть,
                                             Станешь сильным, как медведь.

(песня «Закаляйся»)

Давайте будем себя любить и ценить наше здоровье и постараемся сохранить его.

**11 слайд**

Желаю вам цвести, расти

Ценить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути-

Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час

Вам всем здоровым будет

Пусть добрым будет ум у вас

А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,

Друзья всего хорошего,

А всё хорошее , друзья.

Даётся нам не дёшево.