**Мы за здоровый образ жизни.**

**Подготовила и провела: старшая вожатая Нечитайло М.С.**

**Цель:** - Дать представление о том, что только здоровый образ жизни;

- Может заставить детей задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни;

- Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.

**Используемые методы:**

- словесный: выступление ведущего и детей.

- наглядный: использование плакатов на данную тему, сценка.

- практический: игровые задания, физкультминутка.

**Пословицы:**

«Чисто жить – здоровым быть»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Слабеет тело без дела»

«Кто курит табак, тот сам себе враг»

«Вино входит – ум выходит»

**Ведущий:** Проблема интересного, активного отдыха волнует очень многих.

К сожалению, в настоящее время всё труднее становится приобщать молодёжь к активному отдыху. Стоит ли говорить, что необходимо искать совершенно новые формы, чтобы увлечь детей, сделать их отдых насыщенным, а оздоровление эффективным и полноценным.

**Здоровье** – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

**Ведущий:** Как вы понимаете пословицу? «Чисто жить – здоровым быть»

Что нужно содержать в чистоте?

**Дети:** - руки

- ноги

- лицо, уши

- зубы

**Чтец:** Я – вода, вода, водица

Приглашаю всех умыться

Чтобы глазки заблестели

Чтобы щёчки заалели…

Зубы вам почистить нужно

В руку щёточку возьмём

Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело

Зубы чистим мы умело:

Сверху в низ и с право в лево

Снизу в верх и снова в лево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри

Чтоб не мучиться с зубами

Щётку водим мы кругами

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно…

А потом что? А потом – зубы мы ополоснём.

**Ведущий:** Для чегонужно чистить зубы? (ответы детей)

**Загадки: «Друзья здоровья»**

1. Костяная спичка

Жестяная щетинка

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит

1. Врач тем редко нужен

Кто со мною дружен

Кожа потемнеет

Сам похорошеет

**Ведущий:** А одежда?

Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте?

Ведь как говорится: «Кто аккуратен тот людям приятен»

**Чтец:** Много грязи вокруг нас

И она в недобрый час

Приносит нам вред, болезни

Но я вам дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный

С грязью будьте осторожны.

**Частушки:**

**1**.Чистота – залог здоровья

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе

И на суше и в воде.

**2.**Руки с мылом надо мыть

Чтоб здоровыми быть

Чтоб микробам жизнь не дать

Руки в рот не надо брать.

**3**.Всякий раз, когда едим

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем

Лучше я морковку съем.

**4**.От простой воды и мыла

У микробов тают силы

Чтоб микробам жизнь не дать

Руки в рот не надо брать.

**5**.Любим спортом заниматься

Бегать, прыгать, кувыркаться.

А зима настанет –

Все на лыжи встанем.

**Стихотворение С. Островского.**

**«Будьте здоровы»**

Ты с красным солнцем дружишь

Воде прохладной рад

Тебе не страшен дождик

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься

В игре не устаёшь

И рано спать ложишься

И с солнышком встаёшь

Зарядкой занимаешься

Зимой на улице

И сил ты набираешься

С улыбкой на лице

Зимой на лыжах ходишь

Резвишься на катке

А летом загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать

Играть тугим мячом

Ты вырастешь здоровым

Ты будешь силачом.

**Ведущий:** Ребята! Обратите внимание на пословицу:

«Слабеет тело – без дела»

*(разговор пословицы)*

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять

Будешь лучше ты учиться

Лучше будешь отдыхать.

**Сценка: «Режим»**

- А ты Толя знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда и скачу!

- Режим – это распорядок дня.

- Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне нужно гулять - 4 раза в день, а я гуляю - 6.

- Нет ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъём. Зарядка. Заправка кровати. Влажная уборка спальни. Умывание. Завтрак. Прогулка. Уроки и так далее.

- Хорошо.

- А можно ещё лучше.

- Как же это?

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и Сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю, как это?

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка, уборка постели – бабушка, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я.

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

**Ведущий:** Конечно, Толя неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка…

Сплошной отдых. А где же труд?

Надо напомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

**Чтец:** День хороший наступает

Солнце светит нам с утра

И природа оживает

Всем вставать уже пора!

Ох, сколько сразу бодрости прибавилось.

Теперь надо умываться.

Убирать комнату, чтоб она блестела.

В чистой комнате – чистое тело.

Зубы чистить дважды.

Каждое утро и вечер каждый.

Ежедневно обувь и платье

Чистить и очищать от грязи и пятен.

**Ведущий:** По мнению учёных ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

**Чтец:** Ты зарядкой занимайся

Если хочешь быть здоров

Водой холодной умывайся

Позабудешь докторов.

**Конкурс «На зарядку становись»**

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна:

От лени и болезни

Спасает нас она.

*(Каждая команда проводит «забавную зарядку». Показывает, как утром разминаются после сна медведи, кенгуру, левы, кошки.)*

**Ведущий:** К сожалению, у многих детей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Почему же они пробуют курить?

Ответы детей: *(за компанию, хотят казаться взрослыми и т. д.)*

**Ведущий:** Так ли бесследно проходит курение для растущего ещё неокрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становиться труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый и неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться.

Если вдруг стряслась беда

Помощь вызови тогда

03 – быстро номер набери.

**Ведущий:** А чем же вредно пьянство?

Ответы детей: *(пагубно действует на мозг, речь становиться не чёткой, не понятной, снижается работоспособность и т. д.)*

**Ведущий:** Пьянство приводит к авариям, преступлениям, несчастным случаям.

**Чтец**: Если что-то вдруг случится

Ты сумеешь дозвониться

Точный адрес назови

И на помощь позови.

**Песня о здоровье.**

Мы желаем вам ребята

Быть здоровыми всегда

Но добиться результата

Невозможно без труда

Постарайся не лениться –

Каждый день перед едой

Прежде чем за стол садиться

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышать

По возможности всегда

На прогулки в лес ходите

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты

Как здоровье сохранить

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

**Ведущий:** Легче быть счастливым, чем несчастным

Легче любить, чем ненавидеть.

Нужно только приложить усилие и жить,

Любить, учиться и работать, так как

Здоровье – это главное богатство человека!