****

**МКОУ Борагангечувская СОШ**

****

**Ход мероприятия**

**1.Орг. момент**Звучит фоновая музыка.

**2.Вводное слово учителя.**

**Здравствуйте уважаемые взрослые, здравствуйте дорогие ребята,**

**-** Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье – в ваших руках. Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

А сейчас послушайте отрывок из сказки:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.  
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны. Писатель Михаил Шолохов говорил, что оно «всему голова», выдающийся русский деятель Виссарион Белинский утверждал, что без него «невозможно и счастье», а народная мудрость гласит, что его «ни за какие деньги не купишь».  
**- Как вы думаете, ребята**, о чём будет наш сегодняшний разговор?  
Высказывания учащихся:

-о здоровье  
- о здоровом образе жизни

**3.Сообщение темы и цели мероприятия**Правильно - Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в страну Здоровья, где раскроем секреты здорового образа жизни. Но их недостаточно просто знать: человек должен придерживаться их всю свою жизнь. И тогда здоровье, и долголетие будут спутниками его жизни. Так как ваше здоровье, здоровье ваших близких и родных одно из самых главных составляющих счастливой жизни.   
Я открою шесть секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты

Без болезней будем жить.  
  
**Учитель: Ребята 7 апреля** «Всемирный день здоровья» Наше мероприятие приурочено к этой дате, поэтому тема нашего разговора – здоровый образ жизни.   
Как вы понимаете, что такое здоровье?

Высказывания учащихся:

- здоровье – это красота и сила  
- здоровье – это когда не болеешь  
- здоровье – это жизнь  
- здоровье – это хорошее настроение  
- здоровье – это когда ты добрый и бодрый  
- здоровье – это когда человек не болеет

**Учитель:**  От чего же зависит здоровье человека?  
Высказывания учащихся:  
-от того как он ведёт свой образ жизни  
-от правильного питания

**Учитель** : А как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни?  
Высказывания учащихся:  
- здоровый образ жизни – это правильное питание  
- здоровый образ жизни – это режим дня  
- здоровый образ жизни – это физкультура и зарядка  
- здоровый образ жизни – это когда всё делаешь для своего здоровья  
- здоровый образ жизни – это витамины  
- здоровый образ жизни – это когда не курят  
- здоровый образ жизни – это если не ругаются и со всеми вежливые  
- здоровый образ жизни – это когда все рады друг другу, когда вместе играют

**Учитель**: Если подвести итог тому, что вы сказали, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – это такой образ жизни каждого человека, при котором он стремится сделать всё необходимое для сохранения и укрепления своего здоровья. Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.   
Какие же основные элементы здорового образа жизни? – это

1) плодотворная трудовая деятельность,

2) оптимальный двигательный режим,

3) личная гигиена,

4) рациональное питание,

5) закаливание,

6) отказ от вредных привычек.

**III. С**ейчас мы с вами проведём игру - соревнование ***« Кто больше знает?***»

**Учитель:**Задание для вас такое: из перечня слов, написанных на листе бумаги, подчеркнуть и потом назвать признаки, характеризующие здорового человека.

весёлый

хмурый

бодрый

пассивный

слабый

энергичный

у него чистая кожа

тусклые волосы

плохой сон

блестящие волосы

отдохнувший

уставший у него грязь под ногтями

хороший сон



**IV Учитель**: В отсутствие двигательной активности нельзя говорить про здоровый образ жизни человека. Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечнососудистой системы, диабет и другие заболевания. Двигайтесь больше. Специальные занятия физкультурой, самостоятельное регулярное повторение упражнений, утренняя зарядка, физкультминутки, пеший туризм, – выбирайте то, что вам нравится. Будьте «за» здоровый образ жизни.   
Значение физических упражнений: Для того чтобы стать сильным, ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.  
**(Слайд 4)** Мышечная работа способствует:

улучшению настроения,

создает ощущение бодрости

приводит к повышению жизнедеятельности всего организма

**Учитель:** Сейчас нам об этом попросим рассказать Махмаеву Максалину. Как же он все это понимает?

**Амир:1** Укреплению здоровья способствуют так же хорошее настроение и добрые слова. Начинайте день с улыбки, с любимой музыки. Будьте приветливы, вежливы, не стесняйтесь благодарить окружающих за хорошие дела, добрые слова и положительные эмоции к вам обязательно вернутся.

**Учитель:** Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Об этом нам расскажет Умаев Сайхан, он у нас физорг:

Двигательная активность – это путь к силе, выносливости, красоте. Начнёшь утро с зарядки – значит, за день успеешь сделать много хороших дел. Несколько энергичных упражнений вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Давайте попробуем сделать это прямо сейчас! (физминутка)

Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.

Физические упражнения ребята. Их надо выполнять ежедневно, желательно несколько раз в день. Можно тратить на это ежедневно не более 30-40 минут.   
Личная гигиена рациональный суточный режим,

уход за телом,

гигиену одежды и обуви.

Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, а также соблюдение правил сна и труда.

Более подробно я попрошу рассказать об этом нашего санитара Гаирбекову Самиру.

**3 уч**: Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой, это способствует отдыху.





Сон Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Продолжительный глубокий сон в течение 8-9 часов заряжает бодростью, поднимает настроение. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе.

А засыпанию мешают яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Бессонница. Она возникает в результате нервного переутомления, длительной напряженной умственной работы, волнений, шумных игр или чтения перед сном. Чтобы обеспечить нормальный сон, нужно соблюдать простые правила:

А какие же правила знает у нас:

Хайдарбиев Самаил.

Ложиться спать в одно и то же время, не есть и не пить много на ночь. Полезно в свой режим ввести прогулки перед сном. Спокойная обстановка, привычный порядок подготовки ко сну хорошо настраивают мозг на ночной отдых.  
  
Занимайся на компьютере и смотреть телевизор можно от 30 минут до 1 час в день.

**Учитель**: А каким должно быть питание? Высказывания учащихся  
**(5 уч.) 10 сл.** Шамсуева Айдима. Не менее важно для здоровья правильное питание. Рацион школьника должен содержать витамины, поэтому нужно больше есть овощей и фруктов. Соблюдая режим питания, не следует переедать и «перекусывать» на ходу. И никаких чипсов, газировки и жевательной резинки!

**Учитель:**  Правильно. Непременное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм, и которые регулируют обменные процессы**.**Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания требуется часа три, вот и нужно есть примерно через 3,5-4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, (что мы с вами всегда делаем, то есть питание по режиму), то весь организм своевременно подготавливается к приему пищи: выделяются желудочный и кишечный пищеварительные соки. В результате пища хорошо усваивается.

Рацион школьников обязательно должен содержать **правильно сказала ,** **витамины,** так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

**Учитель:** Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание.  
С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм: повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха и обливание холодной водой. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

Не случайно прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До старости полководец сохранил неукротимую энергию и жизнерадостность.  
**Учитель:**  Что ещё надо делать для сохранения и укрепления здоровья? Высказывания учащихся:   
-заниматься спортом,   
-делать зарядку,   
-правильно питаться,   
-употреблять витамины,   
-вести здоровый образ жизни  
  
**Учитель:**  Отказ от вредных привычек (слайд 12) Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал под кабалу вредной привычки**. (Просмотр видеофильма «Хорошие и вредные привычки»)**

**А как вы понимаете ребята, вредные привычки?**Асхабова Диана. Вредные привычки – это коварные враги, они доставляют удовольствие человеку, но потихоньку отравляют ему жизнь, наносят огромный вред здоровью. Вредные привычки могут совсем появиться в любом возрасте, они растут и меняются вместе с нами. И что самое печальное - вредные привычки со временем молодеют, ребята юного возраста попадают под их пагубное воздействие.

**Учитель:** Правильно ребята, я думаю, у нас не будет вредных привычек, а для этого, надо вести здоровый образ жизни и вести его достаточно легко. Главное – захотеть этого и каждый день выполнять несложные правила. Таким образом, можно улучшить свою жизнь и быть всегда в тонусе.

VI. Оздоровительная минутка (музыкальное сопровождение**) проводит физорг Хехаев Мансур**

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь еще немножко  
На другой поскачем ножке  
  
Раз, два – хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счет.  
Раз, два, три, четыре –   
Руки выше, плечи шире  
  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки развести пошире –  
  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться – три, четыре –   
И на месте поскакать.  
На носки, затем на пятки.  
Лень отбросить и опять –  
  
Раз! Подняться, потянуться,  
Два! Согнуться, разогнуться,  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
4Пять – руками помахать. 

**Учитель**: Как вы думаете, с какой целью на уроках , на самоподготовке проводятся такие двигательные минутки?   
Высказывания учащихся: чтобы дать организму отдохнуть, позаботиться о своём здоровье 

А сейчас давайте проверим при помощи несложного теста насколько вы сами чувствуете себя здоровыми? Я вам раздам тесты. Буду читать тезисы, а вы напротив каждого тезиса или вопроса в своём тесте ставите знак « + », если вы согласны, или знак «-», если не согласны.

**(сделать таблички на каждого) Нет -; Да +**

***Тест «Твоё здоровье»***

1.У меня часто болит голова.

2.У меня часто бывает насморк.

3.У меня больные зубы.

4.Иногда у меня болит ухо.

5.У меня нередко болит горло.

6.Каждый год я болею гриппом.

7.Иногда меня тошнит.

8.Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.

9.Ко мне легко прилипают всякие болезни.

10.Плохо засыпаю по ночам.

**Учитель:** А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

- Итак, подсчитали? Поднимите руки, кто набрал больше знаков «-». Молодцы! Это значит, что вы хорошо следите за своим здоровьем. У вас есть все шансы сохранить бодрость и энергию на долгие годы.

Ну, а тем, кто набрал больше знаков «+», следует больше уделять внимания сохранению и укреплению своего здоровья.

**Ведущий:** А вы знаете, как это надо делать?

Давайте расшифруем совет доктора Айболита «Соберите по порядку буквы: от самой большой до самой маленькой» («Подружись со спортом»).  (*разрезаны слова по буквам*)

**Ведущий:**  Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом!

***Игра****– надуть воздушные шары.*

Сейчас проверим друг друга на силу духа.

В здоровом теле - здоровый дух

У кого быстрее надуется или, может быть, лопнет воздушный шарик**. (Я буду считать до десяти) Ну а теперь давайте посмотрим у кого какая сила.**

****

Ребята, а для чего нужна физминутка для глаз?

Физминутка для глаз является обязательным мероприятием. Она крайне необходима, если снизилась умственная и физическая активность , ухудшилась память, внимание стало рассеянным. Польза от таких физминуток очевидна: снимается усталость с глаз, тренируется зрение, да и просто улучшается настроение!(ребята берегите зрение)

**Учитель:** - Ребята о чём сегодняшняя наша беседа вас заставила задуматься?

- Что особенно вам запомнилось?

Ребята, самое главное беречь здоровье. Его не купишь ни за какие деньги.

Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране здоровья. Я всем говорю огромное спасибо и желаю вам здоровья, успехов, мужества и силы воли, стремления и упорства - идти к своей цели, к здоровью.

Подведение итога:

**Учитель:**  Сегодня мы провели мероприятие на тему: «Здоровый образ жизни». Эта тема была выбрана не случайно, так как вопросы здорового образа жизни в настоящее время очень актуальны в нашей стране. Ведь от вашего здоровья зависит будущее нашей страны.

И в заключение нашего мероприятия, я хотела бы, узнать понравилось ли вам наше мероприятие и узнали ли вы что-то новое, А для этого каждый по очереди подойдет к вазе и прикрепит красный цветок, если понравилось, мероприятие, если не понравился – голубой”.

**Рефлексия. “Букет настроения”.** В начале занятия воспитанникам раздаются бумажные цветы: красные и голубые.

.