**Путешествие по планетам**

**Здорового образа жизни**

**Разработала: Панглиш Вероника Васильевна**

**Путешествие по планетам Здорового образа жизни**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-**формировать убеждение о пользе здорового образа жизни;

-формировать негативное отношение к вредным привычкам;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование и оформление**: мультимедийный проектор, компьютер, презентация «Путешествие по планетам Здорового образа жизни», видео «О хороших и дурных привычках», плакаты, рисунки о здоровом образе жизни.

Наше занятие я предлагаю начать с улыбки, улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Улыбнитесь мне, улыбнитесь друг другу и улыбнитесь нашим гостям, хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем наше занятие.

Давайте вспомним правила нашей с вами работы: внимательно слушать, не перебивать, хочешь сказать, подними руку, услышали колокольчик – закрыли ротики и посмотрели на меня. Желаю всем хорошего настроения

У нас ведь сегодня не простое занятие, поэтому чтобы узнать о чём мы сегодня с вами будем говорить, нам нужно разгадать кроссворд.

Слайд 1-17

Кто-то уже догадался, о чём пойдёт речь?

Слайд 18

О здоровье.

А что такое здоровье?

Молодцы, а вот что написано, о здоровье в словаре.

Слайд 19

Здоровье - состояние полного физического, душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Необходимо приложить много усилий, чтобы

сохранить своё здоровье.

Давайте подумаем, каким должен быть человек, когда он здоров?

Я предлагаю из предложенных слов оставить только те, которые характеризуют здорового человека, а остальные убрать.

Слайд 20

Так, со здоровьем разобрались.

А что же такое здоровый образ жизни? Как вы думаете?

И чтобы нам более точно разобраться в этом понятии, мы с вами отправляемся в космическое путешествие по планетам **Здорового образа жизни.**

Слайд 21

Название нашего сегодняшнего занятия: «Путешествие по планетам **Здорового образа жизни».**

Пристегните ремни. Наш космический корабль на старте!

Девизом нашего путешествия, будут слова: «Моё здоровье - в моих руках!».

Как вы понимаете это выражение?

Только мы сами несём ответственность за своё здоровье

Путешествуя по планетам Здорового образа жизни, мы остановимся на нескольких планетах, где будем не только играть, выполнять различные задания, а ещё и попытаемся вместе с вами вывести формулу здоровья, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Начинаем наше путешествие,полетели.

Мы приближаемся к первой планете, Планета Успех.

Жители этой планеты все успевают делать, и уроки, и книжку почитать, и поиграть, и родителям помочь, и любимым делом заняться. Одежда всегда у них в порядке и в комнате убрано, и в школу они никогда не опаздывают. Почему так происходит, как вы думаете? А жители этой планеты знают тайну времени.

А называется она… «режим дня».

Что такое режим дня?

Слайд 23

Режим дня, одно из главных слагаемых здорового образа жизни.

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

Сейчас ребята нам покажут сценку «Режим».

Действующие лица: учитель Дарья Николаевна и ученик Вова.

-А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

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

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

-Даже перевыполняю!

-Как же это?

-По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

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

-Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

-Хорошо…

-А можно еще лучше!

-Как же это?

-Вот как! Подъем. 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. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

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

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять -
Будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

На самом деле, наш Вова очень даже дисциплинированный, и кто-кто, а он уж точно выполняет режим дня.

Что же Вова делал не так? Почему же он был не дисциплинированный? (не выполнял режим дня).

Давайте посмотрим какой же должен быть режим дня у школьника.

Слайд 24

Вы с ним согласны?

Ребята, а вы соблюдаете режим дня?

Почему важен режим дня для человека?

С помощью режима дня можно контролировать баланс труда и отдыха, избегать перегрузок, грамотно чередовать периоды физической и умственной активности.

Жители планеты подготовили нам свои рекомендации о соблюдении режима дня.

Давайте их прочитаем. (Слайд 25)

* Приучи себя вставать и ложиться спать каждый день в одно и то же время;
* Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
* Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
* Старайся есть в одно и то же время.

Постараемся выполнять эти рекомендации?

А теперь давайте попробуем догадаться какое же будет начало у нашей формулы здоровья?

Так что же надо делать, чтобы быть здоровым?

**На доске начинаем составлять формулу здоровья.**

*Формула здоровья:*

*Соблюдать режим дня.*

Полетели дальше.

Мы подлетаем к планете – «Спортивная».

Слайд 26

На этой планете живут люди, которые дружат со спортом. Они хотели рассказать вам, какие виды спорта они знают, но у них перемешались буквы. Помогите им их собрать. Если кто-то готов поднимаем руку.

(Раздаю разрезанные буквы, ребята собирают слова).

Футбол, теннис, волейбол, плавание, баскетбол, хоккей.

Какие вы ещё знаете виды спорта и какими занимаетесь?

А для чего нам нужен спорт?

Спорт - укрепляет здоровье, он нужен нам для того, чтобы быть сильными, ловкими, быстрыми, а ещё, тот кто занимается спортом лучше учатся, и реже болеют.

Так, возвращаемся к нашей формуле?

Чтобы быть здоровым надо?

*Формула здоровья:*

*Соблюдать режим дня.*

*Заниматься спортом.*

Летим дальше.

Следующая остановка **Планета Отдыхай-ка.**

**Слайд 27**

Вот и мы уже засиделись, устали, пора и отдохнуть. А поможет нам Яна и Каролина.

Физминутка

Раз – подняться, потянуться,
Два – нагнуться, разогнуться,
Три – в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на место тихо сесть.

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья.

Как вы отдыхаете?

И возвращаемся к нашей формуле

Что же надо делать чтобы быть здоровым?

*Формула здоровья:*

*Соблюдать режим дня.*

*Заниматься спортом.*

*Отдыхать с пользой для своего здоровья.*

**А мы продолжаем путешествие**

Соблюдать режим дня, заниматься спортом, и отдыхать для того, чтобы быть здоровым – мало. Надо ещё кое-что… отгадайте, послушав стихотворение.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Что же ещё необходимо делать? Необходимо правильно питаться.

Следующая наша остановка на Планете Правильного питания.

Слайд 28

А как же это, правильно питаться?

Употреблять в пищу продукты, которые богаты витаминами. Витамины – источники жизни. Если их не хватает, то люди часто болеют.

К нам в гости пришли витамины, давайте их послушаем.

(Выступление детей с эмблемами витаминов (Ульяна, Алиса, Саша, Ярослава.)

**Витамин A**

Расскажу вам, не тая,
Как полезен, я друзья!
Я в морковке и в томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня - и подрастёшь,
Будешь ты во всём хорош!
Помни истину простую.
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!

**Витамин B**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку,
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!

**Витамин C**

Земляничку ты сорвёшь –
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я  в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

**Витамин D**

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Какие вы запомнили полезные продукты, в которых много витаминов?

Так где же содержится больше всего витаминов?

Не все продукты, которыми питается человек, полезны. Ребята, а какие продукты можно считать полезными?

Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Полезные продукты – залог здоровья. А вредными?

А сейчас жители планеты хотят поиграть с вами в игру. Правила такие, если вы увидите картинку, на которой изображён полезный продукт – то нужно хлопнуть в ладоши, если продукт не полезен – то нужно потопать ногами.

Слайд 29 (Лук, чипсы, творог, ягоды, фанта, гамбургер, чупа – чупс, мёд, каша, сухарики).

Молодцы!

Жители планеты очень рады, что вы разбираетесь в том, какие продукты вредные, а какие, полезные.

И так возвращаемся к формуле

Так что же нам надо делать чтобы быть здоровыми?

*Формула здоровья:*

*Соблюдать режим дня.*

*Заниматься спортом.*

*Отдыхать с пользой для своего здоровья*

*Употреблять в пищу продукты, которые богаты витаминами.*

Полетели дальше.

Следующая остановка Планета Вредных привычек.

Слайд 30

Жители этой планеты покажут нам видео «О хороших и дурных привычках».

Внимательно смотрим.

Какие хорошие привычки вы знаете и запомнили.

Чистить зубы, умываться, читать, размышлять, соблюдать режим дня, правильно питаться, улыбаться.

Плохие привычки.

Курить, употреблять алкоголь, переедать, кушать вредную пищу, смотреть много телевизор и играть в компьютер и телефон, говорить плохие слова, опаздывать, завидовать другим, лениться.

Давайте и мы с вами не будем дружить с вредными привычками.

И какую же часть формулы мы отыскали на этой планете?

Что нужно делать чтобы быть здоровыми?

*Формула здоровья:*

*Соблюдать режим дня.*

*Заниматься спортом.*

*Отдыхать с пользой для своего здоровья*

*Употреблять в пищу продукты, которые богаты витаминами.*

*Отказаться от вредных привычек.*

Ребята, наше путешествие подходит к концу, и мы возвращаемся домой, на нашу планету Земля

Слайд 31

Давайте ещё раз повторим что нужно делать, чтобы быть здоровым, и соблюдать здоровый образ жизни.

Я считаю, что наше путешествие не прошло зря,

Мы с вами хорошо провели время, хорошо поработали, были внимательными, слышали и слушали, узнали много нового, и повторили то, что уже знали.

И за хорошую работу жители планет, нам передали посылку,

Они хотят, чтобы формула здоровья всегда была у вас под рукой, и поэтому дарят вам планету, на которой написана наша с вами формула.

Если мы будем придерживаться этой формулы и соблюдать все пункты, мы обязательно будем с вами здоровыми.

Я благодарю вас за активную работу. И желаю вам крепкого здоровья.

Кому понравилось наше путешествие, я предлагаю встать, улыбнуться, и поаплодировать себе и своим друзьям.