**Познавательная игра «Коктейль Здоровья»**

**Цель:** Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние  человека.

- Сформировать представление о значении питания.

- Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

- Развивать устную речь учащихся.

- Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

- Формировать у детей коммуникативные навыки.

**Ход мероприятия**

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

**Психогимнастика**

Ребята, а вы знаете ключ, который открывает все «замки» в душах людей? Это улыбка. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

Повернитесь к своему соседу, и подари ему улыбку.

- А сейчас сядьте все правильно, и мы начнем работать.

**Основная часть.**

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей (составляют и зачитывают).

* Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Здоровый человек-богатый человек.
* Чистым жить – здоровым быть.
* В здоровом теле – здоровый дух.
* Здоровье – дороже золота.

**Назовите общую тему пословиц (Здоровье)**

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье и здоровом образе жизни.

**На доске буквы** З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемешку).

Дети составляют слово «здоровье» по вертикали и к каждой букве подбирают слово-ассоциацию.

Великие наши  мыслители  о  здоровье  человека сказали:

Вильям  Шекспир  (английский  поэт  и  драматург)

**«Здоровье – дороже  золота»**

Артур  Шопенгауэр  (немецкий  философ)

**«9/10  нашего  счастья  зависят  от  здоровья»**

Николай  Гаврилович  Чернышевский  (русский  ученый,  писатель,  литературный  критик) Слайд

**«Здоровье – никогда  не  может  потерять  своей  цены  в  глазах  человека, потому  что  и  в  роскоши  плохо  жить  без  здоровья»**

Эти  люди  жили  в  разное  время,  но  все  они  практически  говорят  об  одном  и  том  же,  о  важной  составляющей    нашей  жизни – здоровье.

  - Давайте  дадим  определение,  что  такое здоровье?

-  Как  вы  понимаете  значение  этого  слова?

**Карточки на доске (дети переворачивают и читают):**

- это красота.

- долгая счастливая жизнь.

-Здоровье-это, когда ты весел и у тебя всё получается.

-Здоровье-это сила и ум.

-Здоровье-это самое большое богатство.

Если  быть  точными  и заглянуть  в  словарь   Сергея  Ивановича  Ожегова,то  он  дает  следующее  определение:

**«Здоровье – правильная, нормальная  жизнедеятельность   организма»**

Я хочу рассказать вам одну легенду:  
В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, но одно огорчало правителя - дети часто 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 зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал составить рецепт «Коктейля Здоровья».

Итак, я предлагаю помочь мудрецам и составить рецепт необыкновенного коктейля, который помогает чувствовать себя сильным, веселым, бодрым, даже в конце учебного года. Поможем?

Для начала объясните значение слова «Коктейль»

Коктейль – это полезный витаминный напиток. Смесь сока, молока, кефира с добавлением меда, яиц, фруктов, овощей.

-Для того, чтобы составить «Коктейль Здоровья» , вы, ребята, должны вспомнить, что человек должен делать, как вести себя, чтобы оставаться здоровым? … и ингредиенты коктейля поместить в наш стакан. И так пожалуйста…

**Питание**

а) Питание человека должно быть полноценным, чтобы присутствовали белки (мясо, рыба, яйца, творог), жиры (сливочное, подсолнечное масло, животные жиры, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, сахар). Необходимы и минеральные соли.

б) Питание должно быть регулярным. Учащимся следует принимать пищу 4 -5 раз в сутки: на завтрак, обед, полдник, ужин и перед сном обезжиренный кефир.

в) Умеренность - мать здоровья. Не переедайте, не перегружайте свой желудок.

г) Во время приёма пищи нельзя разговаривать, торопиться, есть слишком горячее или острое блюдо.

Ребята проводят игру "Юный кулинар".

Участники "готовят" еду на завтрак, обед, полдник, ужин. На 4 подноса выкладывают карточки с названиями блюд и показывают жюри.

- Мы любим вкусные аптечные шарики - витамины, знаем, что они прячутся в моркови и яблоках, апельсинах и капусте. Но особенно весной не докармливаем наш организм необходимыми витаминами.

Производятся они в основном растениями. Животные, питаясь растительной пищей, накапливают их в своих органах и тканях. Поэтому источником витаминов для человека служит как растительная, так и животная пища.

Витамины заслуживают уважение. При длительном их недополучении возникает заболевание - авитаминоз. Каждый авитаминоз имеет свои особенности: Д - это рахит, В - бери-бери, С - цинга т.д. При упадке сил и нехватке витаминов в народной медицине применяются фруктовые и овощные соки. Например, капустный сок лечит язву, огуречный - гонит прочь отёки, лечит дёсна, свекольный - очищает кровь.

Ребята произносят свой девиз: "Мельница живёт водою, а человек - едой".

**Закаливание**

а) Основными средствами закаливания являются: солнце, воздух и вода.

б) Закаливание можно начинать в любое время года.

в) Начал закаливающие процедуры - не прекращай, не делай перерывов.

г) Закаляться нужно постепенно, если заболел - начинай сначала.

Обтирания, обливания холодной водой, контрастные ванны для ног - это очень простые, но эффективные средства закаливания.

Закаляйся, если хочешь быть здоров,

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Всех полезней солнце, воздух и вода, -

От болезней помогают нам всегда.

От всех болезней нам полезней

Солнце воздух и вода!

**Движение**

- "Каратэ" - означает пустой кулак. Этот вид спорта родился на востоке для защиты от нападения. "Каратэ" не разрешает обижать слабых.

Учитель: Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

Дети: Плаванием, конькобежным, лыжным видами спорта, лёгкой атлетикой, футболом т.д.

Девочки этой "звёздочки" приготовили выступление по ритмической гимнастике и под музыку "Ритмика для детей" пригласили всех присутствующих принять участие в танце.

Ребята произносят свой девиз: "Движение - это жизнь!" и прикрепляют эмблему (цветной шарик с изображением ребёнка, выполняющего зарядку) на доску.

**Отдых**

По желанию дети показывают весёлые короткие пантомимы остальные угадывают..

- "Игра после школы" (физический отдых).

- "Уборка квартиры" (помощь семье).

- "Занятия спортом" (смена вида деятельности умственного на физический).

- "Рыбак у реки" (отдых на природе).

- "Дневной сон" (" Сон - лучшее лекарство").

Дети обсудили увиденное и высказали мнение: отдых может быть и активным, и пассивным.

Итог по теме: "Отдых".

Ребята назвали свой девиз: "Делу - время, а потехе - час".

**Хорошее настроение**

а) Гелатологией - наукой о смехе - учёные занимаются вполне серьёзно.

Немецкие исследователи пришли к выводу: 1 минута смеха приносит столько же пользы, сколько 45 минут урока физкультуры. Известный факт: 5 минут смеха заменяют 200 грамм сметаны.

б) Смехотерапия лечит язву, астму, колит. В процессе смеха активизируется дыхание, усиливается кровоснабжение всех органов, в мозг поступает больше кислорода.

в) Во время смеха вырабатываются опианты - обезболивающие средства. 10 минут смеха дают возможность на два часа избавиться от боли, - считает американский журналист Норман Казинс, страдавший тяжёлым заболеванием позвоночника.

г) Немецкий психолог Вера Биркенбил советует уединиться и "надеть" на лицо улыбку. Её необходимо удержать хотя бы одну минуту, чтобы сигналы об этом выражении лица могли активно воздействовать на мозг. Не было случая, чтобы в течение минуты гримаса не начала приобретать черты по - настоящему искренней улыбки. Одновременно начинает меняться и настроение. Мир не кажется уже таким мрачным.

Показ миниатюр.

а) Больной:

- Доктор, у меня везде болит, куда не ткну - везде болит. И тут болит, и тут болит!

Врач:

- Ну-ка, ну-ка, покажите свои пальцы. О-о-о! Вы не пробовали постригать ногти?

б) Мама:

- Сынок, побольше ешь рыбу, это полезно, в ней много фосфора.

Сын:

- Мама, но я же не хочу светиться, а хочу лишь выздороветь!

в) Доктор (говорит по телефону):

- Алло, это квартира Ивановых? Вы, мамаша, не волнуйтесь, только не волнуйтесь, ради бога! Ваш сын проглотил авторучку!

Мама:

- Да-а? Хорошо, пусть пока попишет карандашом!

Ребята прикрепляют эмблему (улыбка на цветном шарике) и произносят девиз: "В здоровом теле - здоровый дух!" Они предлагают всем присутствующим спеть песню В.Шаинского и М. Пляцковского "Улыбка".

Выступление члена классного родительского комитета Г.И.Каримовой. Она поздравила детей (7 человек), которые в течение всего учебного года не пропустили по болезни ни одного дня, и подарила призы - пакетики с соком, фрукты. Все остальные дети получили баночки с витаминами.

3. Итог урока здоровья

На доске получилось законченное изображение "Коктейля здоровья" со стилизованными эмблемами, означающими: "Питание", "Закаливание", "Движение", "Отдых", "Хорошее настроение".

"Рецепт "Коктейля здоровья"

Возьмите стакан свежей ключевой воды, согретой светом весеннего солнца и насыщенной пузырьками свежего воздуха.

Добавьте ломтики любимых фруктов, богатых витаминами.

Перемешайте быстрым, энергичным движением.

Сверху посыпьте щепотку первоапрельского юмора.

Выпейте не торопясь, с наслаждением, делая небольшой отдых между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса.

Приятного аппетита!

Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз 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 дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**- Спасибо вам, ребята, за работу! Будьте здоровы!**