

Тема. Здоровье не купишь – его разум дарит.

Цель: формирование у воспитанников ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи: создать условия для воспитания у учащихся стремления к ведению здорового образа жизни, содействовать развитию устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам, способствовать формированию навыков заботы о себе, понятия нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Ход мероприятия

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.

Тема, цели. Представление **жюри**.

«А ну-ка, повтори!»

- С помощью стикеров зададим настроение сегодняшнему дню: я показываю, вы – повторяете, жюри отгадывает.

Деление **на команды**. **Названия** команд, **шапочка капитана!**

2. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА.

Здоровый образ жизни – это не просто мода, а необходимость для каждого человека. В школьном возрасте формируется здоровье на всю жизнь, поэтому важно уделить особое внимание тому, как питаемся, каким образом проводим свое время, какой режим дня и многим другим важным моментам.

Гексы «ЗОЖ»

Рассмотрим 6 составляющих здорового образа жизни.

1. Физическая активность

Физическая активность – это один из самых важных аспектов здорового образа жизни. Нужно заниматься спортом или физическими упражнениями не менее 60 мин в день. Это может быть игра в футбол, баскетбол, теннис, волейбол, плавание, занятия йогой и многие другие виды спорта. Физические упражнения помогают укрепить мышцы и кости, улучшить кровообращение и работу сердца, а также повысить уровень эндорфинов – гормонов счастья. Кроме того, занятия спортом помогают развиваться физически и психически, улучшают координацию движений и способствуют развитию социальных навыков.

2. Правильное питание

Правильное питание – это второй важный аспект здорового образа жизни. Нужно получать все необходимые питательные вещества, чтобы организм правильно функционировал и развивался. Рекомендуется употреблять больше фруктов, овощей, злаковых, белковых продуктов (мясо, рыба, яйца), молочных продуктов и орехов. Важно пить достаточное количество воды – не менее 1,5-2 л в день. Следует избегать жирной, сладкой и соленой пищи, газированных напитков и фастфуда. Помните, что правильное питание – это залог здоровья и долголетия!

3. Закаливание

Закаливание – это третий аспект здорового образа жизни ребенка. Закаливание помогает укрепить иммунную систему, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшить общее самочувствие. Полезно проводить время на свежем воздухе даже в холодное время года. Начинать следует с постепенного закаливания: принимать прохладные души, гулять босиком по траве, заниматься спортом на улице. Важно помнить, что закаливание должно быть постепенным и не должно вызывать дискомфорта.

4. Режим труда и отдыха

Режим труда и отдыха – важный аспект здорового образа жизни. Нужно иметь определенный режим дня, который включает в себя время для учебы, занятий спортом, отдыха и сна. Рекомендуется ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день, чтобы организм мог правильно восстановиться после дня. Нужно иметь достаточное количество времени для отдыха и развлечений, чтобы не перегружать свой организм.

5. Личная гигиена

Личная гигиена – следующий аспект здорового образа жизни. Нужно следить за своей личной гигиеной, чтобы избежать инфекций и заболеваний. Рекомендуется мыть руки перед едой и после посещения туалета, регулярно принимать душ или ванну, чистить зубы 2 раза в день, менять белье и одежду.

6. Отказ от вредных привычек

Отказ от вредных привычек – очень важный аспект здорового образа жизни. Курение, употребление алкоголя, наркотиков могут нанести серьезный вред здоровью, привести к заболеваниям и даже к смерти.

3. ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ КОМАНД.

1. Коллаж «Здоровье – наше богатство».
(Ножницы, клей, фломастеры, листы, картинки и записи).
2. СВОЯ ИГРА «Человек и его здоровье».

ФИЗМИНУТКА «ФЛЕШМОБ»

3. Конкурсы «Мы за ЗОЖ»

- «Капитаны»

Собрать полезную еду в корзинки (**повязки на глаза, 2 корзины, макеты овощей и фруктов**)

- «Аптечка»

Помочь травмированному – сделать перевязку (**бинты**)

- «Обручи»

Продержаться дольше.

- «Меткий стрелок»

Попасть в корзину (**корзина и мяч**)

- «Теннисисты»

Продержаться дольше (**ракетка+мячик**)

4. КУЛИНАРНОЕ ШОУ.

- Приготовление бутербродов и коктейля (**багеты, намазка, овощи, зелень; миксер, кефир, фрукты, тертый шоколад; тарелки, стаканы, ножи, передники, перчатки, шапочки, скатерть**)

5. ВЫВОДЫ.

Слово жюри

- Сегодня нет победителей и проигравших! Каждый из нас вспомнил о том, что здоровье – это самое важное, нужно с умом заботиться о нем! Здоровый образ жизни включает в себя физическую активность, правильное питание, закаливание, режим труда и отдыха, личную гигиену и отказ от вредных привычек. Сформировав эти привычки, вы будете здоровыми и счастливыми!

6. РЕФЛЕКСИЯ.