**Занятие «Учись быть здоровым!»**

*Форма проведения: беседа-диалог, игра*

**Цели и задачи:**

- формирование личностных качеств, связанных с вопросами личной гигиены, режима дня и необходимости сохранения здоровья.

- убедить их в необходимости его строго выполнять;   
- научить школьников планировать свое личное время, опираясь на собственный режим дня;

- создать положительный эмоциональный настрой и комфорт.

Материалы и оборудование:

* карточки с половинками пословиц;
* картинки с изображением правил личной гигиены;
* кроссворд о спорте

**Воспитатель.**

Ребята, сегодня нашу беседу мы посвятим самому ценному – нашему ЗДОРОВЬЮ.

- Давайте порассуждаем – а что такое здоровье? (Ответы детей)

- Важно ли для человека здоровье? Попробуйте не просто дать односложный ответ, а привести аргумент (доказательство) вашего мнения.

- Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

(*Возможные ответы детей)* Правильно питаться.

Соблюдать режим дня.

Принимать в пищу овощи и фрукты.

Своевременно ложиться спать.

Бороться с вредными привычками.

Дружить со спортом, чтобы здоровым и сильным.

Совершенно верно. Молодцы! И это еще далеко не полный список того, что может сделать человек, чтобы сохранить свое здоровье. Сегодня я предлагаю более подробно остановиться лишь на одном показателе здоровья.

Послушайте, пожалуйста, стихотворение и попробуйте догадаться, о чем мы сегодня будем говорить подробно?

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть

А потом за парту сесть.

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся.

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём.

Нам болезни нипочём!

**Воспитатель.**

Какова же тема нашего сегодняшнего разговора? (*Режим дня.*) Какие ассоциации возникают у вас с этим словом? (Дети отвечают) (*Порядок, расписание, последовательность и т. п.)*

Обратите внимание на запись на доске: « Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий)».

Совпало ли ваше предположение о значении слова «режим» с его научным значением? *(Да.)*

Скажите мне, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? *(Чтобы все успевать сделать, чтобы на все хватало времени, чтобы правильно распределить свое время не волноваться из-за того, что что-то не успеешь и т. п.)*

Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что–то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организовывают свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в учебе, спорте и в любых занятиях.

**Учитель**

Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется **"Что мы делали - не скажем, а что видели - покажем".** Я показываю картинку только одному ученику. Он должен всем показать правило гигиены, изображённое на картинке, но не говорить. Вы должны догадаться, что это за правило.

*(Картинки: ребёнок чистит зубы, умывается, моется, подстригает ногти, моет руки, расчёсывается, пользуется носовым платком, моет ноги.)* Так начинаем. (Проходит игра)

**Учитель**

Молодцы! Ребята, а кто из вас придерживается режима дня? Расскажите о своем режиме дня? *(Краткие рас­сказы детей.)*

**Учитель**

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

*Детям даются карточки с незаконченными пословицами о здоровье. Задание - закончить пословицы и прочитать.*

Чистота - (залог здоровья)

Здоровье дороже - (золота)

Чисто жить - (здоровым быть)

Здоровье в порядке - (спасибо зарядке)

В здоровом теле - (здоровый дух)

Здоровый нищий счастливее - (больного короля)

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Давайте все встанем в круг и проведем конкурс лучшее спортивное упражнение. Один из вас встает в центр круга показывает движение. Остальные его выполняют и так по очереди.

*(Проходит игра)*

**Учитель**

Спорт требует борьбы, зовет людей помериться силой, и спортсмены соревнуются:

быстрее, выше, сильнее! А мы посоревнуемся в разгадывании кроссворда. (Детям выдаются кроссворды, они их отгадывают).

**Итог занятия.**

Давайте подведем итог нашей беседе. Продолжите предложения по кругу. Сегодня на занятие мы говорили о… (о режиме дня, о здоровье, о спорте и т.д). Что такое режим дня? *{Распределение по вре­мени действий человека за сутки.)*  Почему необходим режим дня? *(Для постоян­ного поддержания здоровья и настроения.)*

Совершенно верно. Молодцы! Режим дня способству­ет правильному развитию, укреплению здоровья, вос­питанию воли, дисциплинированности.

**Рефлексия.**

Ребята, кто из вас после сегодняшнего занятия твердо решил для себя ежедневно соблюдать режим дня?

Я рада за вас. Это самое мудрое и правильное решение. В заключение нашего занятия мне хотелось сказать вам несколько слов

Режим дня соблюдайте,

Старших уважайте,

Малышей не обижайте –

Вот вам мой совет.

Будете на свете

Жить сто лет!