**Быть здоровым – здорово!**

Цель: создание здоровьесберегающей среды как средства сохранения и укрепления здоровья.

Задачи: пропаганда здорового образа жизни, формирования у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни, определения условий сохранения здоровья; профилактика вредных привычек и злоупотребления ПАВ (психоактивные вещества).

**Приветствие**

Здравствуйте, дорогие ребята, коллеги!

При встрече можно сказать: «Добрый день», но я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда - нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Издревле люди при встрече желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»;

«Здравия желаю»;

«Как ваше драгоценное здоровье?!» и т. д.

И это не случайно, ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь» или «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь».

Во все времена здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Народная мудрость гласит:

«Деньги потерял – ничего не потерял,

время потерял – много потерял,

здоровье потерял – всё потерял».

Как вы понимаете, что же такое здоровье?

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Сегодня наше мероприятие **«Быть здоровым – здорово!»** пройдет в форме игры - путешествия по станциям, говорить мы будем о здоровье человека и о факторах влияющих на него, как положительных, так и отрицательных.

Внимание! Внимание!

Гости и наша компания!

С Днём здоровья всех поздравляю

И успехов огромных желаю.

Мы сегодня с вами будем играть и путешествовать по станциям здоровья.

*1*

Здоровый образ жизни.

Полезен он для всех

Здоровый образ жизни

Удача и успех!

2

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

*Классный руководитель:*

И болезней не боясь, в тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно, красоте дивясь природной!

Вот тогда начнёте жить!

Здорово здоровым быть!

**История праздника**

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно **7 апреля**.

Всемирный день здоровья позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики.

Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества.

С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается благодаря постоянному развитию и совершенствованию медицины. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, то сейчас они успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности.

Если говорить об экологии, то она с каждым десятилетием становится хуже и хуже.

Но даже сегодня есть страны, в которых отсутствует доступная медицина, наблюдается нехватка питания, что в свою очередь приводит к ухудшению качества жизни и состояния здоровья населения.

Для решения подобных вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения (**ВОЗ**), в обязанности которой входит оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

Датой появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. А начиная с 7 апреля 1950 появился Всемирный день здоровья. Ежегодно в этот день рассматриваются вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, здоровье и долголетие.

**Здоровье**

Всемирный день здоровья – это всемирный день информирования о здоровье, проводимый ежегодно 7 апреля под эгидой Всемирной организации здравоохранения, и других организаций.

Всемирный день здоровья позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики.

Здоровье - это та ценность, которой человека наделила природа.

Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

Ведь именно от самого человека зависит уже физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни.

 **1 станция «Спортивная»**

По мнению ВОЗ основной и самой важной составляющей здоровья является постоянная физическая активность, причем физические упражнения - один из ее пунктов.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии, например: ходьба, танцы, игры, спорт.

Не зря говорят: «движение – это жизнь».

Недостаточная физическая активность - одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

 **Задание 1Загадки о спорте и здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ |
| 1 | Болеть мне некогда, друзья,В футбол, хоккей играю я.И очень я собою горд,Что дарит мне здоровье … | Спорт |
| 2 | Железные блины соединены,Тонкая палка - железная скалка Блины печет, силой влечет. | Штанга |
| 3 | Мяч в кольце! Команде гол!Мы играем в ... | Баскетбол |
| 4 | Льется речка - мы лежим,Лед на речке - мы бежим. | Коньки |
| 5 | Ты этого спортсменаНазвать бы сразу мог!И лыжник он отменный,И меткий он стрелок! | Биатлонист |
| 6 | Коль крепко дружишь ты со мной,Настойчив в тренировках,То будешь в холод, в дождь и знойВыносливым и ловким. | Спорт |
| 7 | Не пруд, а луг, сто скамеек вокруг,От ворот до ворот бойко бегает народ.А на воротах этих - Рыбацкие сети. | Футбольное или хоккейное поле |
| 8 | Силачом я стать хочу, прихожу я к силачу.Расскажите вот о чем: Как вы стали силачом?Улыбнулся он в ответ: Очень просто. Много лет ежедневно, встав с постели,Поднимаю я … | Гантели |
| 9 | Мы физически активны,С ним мы станем быстры, сильны...Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру.Не нужны конфеты, торт, Нужен нам один лишь … | Спорт |
| 10 | Вопрос не лёгкий у меня,Как это называют, когда спортсмены на саняхПо жёлобу съезжают? | Бобслей |

ФЛЕШМОБ

**Карточки с заданиями для станции «Спортивная»**

Вам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Остальные должны отгадать, кого изобразили.

|  |
| --- |
| Задание |
| Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга |
| Изобразить пловца, которого разбил радикулит |
| Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок. |
| Изобразить голкипера (вратаря футбола), который упал от сильного удара мяча в лицо.  |

А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья?

Сейчас проверим. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить **«да» - вы громко хлопаете, а если «нет», то топаете.**

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье? +

Лет с двенадцати сигарета? -

А с друзьями эстафета? +

Тренажер и тренировка? +

Свекла, помидор, морковка? +

Пыль и грязь у вас в квартире? -

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода? +

Очень жирная еда? -

Страх, уныние, тоска? -

Скейтборд – классная доска? +

Спорт, зарядка, упражненья? +

Сон глубокий до обеда? -

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**Следующая игра называется «Вот так».**

На все вопросы отвечаете «Вот так» и показываем.

- Как живешь? «Вот так!» (показываем руками) и т. д.

- Как идешь?

- Как бежишь?

- Как берешь?

- Как даешь?

- Как грозишь?

- Как шалишь?

Игра проводится 3 раза и каждый раз быстрей.

**2 станция «Азбука здоровья»**

У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

**1 задание:**

Нужно собрать пословицы из предложенных слов и объяснить их смысл.

|  |
| --- |
| «В здоровом теле - здоровый дух!» |
| «Залог здоровья - чистота!» |
| «Болен – лечись, а здоров – берегись!» |
| «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» |
| «Больной на работе - это не подвиг, а преступление» |

**2 задание: Конкурс «Анаграммы»**

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

|  |  |
| --- | --- |
| ЗКУЛЬФИТРАУ  | физкультура |
| ДКАЗАРЯ | зарядка |
| ЛКАЗАКА | закалка |
| ЕНГИАГИ | гигиена |
| ЛКАПРОГУ | прогулка |
| ЭАКАБРОИ  | аэробика |

**3 станция «Витаминная»**

Отгадав загадки мы вспомним некоторые широко известные витамины и в чем их польза для организма человека:

1

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая. *(Морковь)*

Какой витамин содержится в моркови и в чем его польза?

**(витамин А**: укрепляет зрение, способствует регенерации кожи).

2

Сидит на палочке

В красной рубашечке,

Брюшко сыто -

Камнями набито. *(Шиповник)*

Какой витамин содержится в шиповнике и в чем его польза?

(**витамин С**: укрепляет организм и оказывает противовоспалительное действие; защищает от инфекций).

3

Раскололся тесный домик

На две половинки,

И посыпались оттуда

Бусинки - дробинки. *(Горох)*

Какой витамин содержится в горохе и в чем его польза?

**(витамины группы В и витамин А**: стимулирование и укрепление иммунитета; снижают стрессовые нагрузки).

4

Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая. *(Черная смородина)*

Какой витамин содержится в черной смородине и в чем его польза?

 **(витамины группы В**: влияет на работу головного мозга; люди, которые употребляют смородину в пищу не болеют даже простудой).

5

В воде она живет,

Нет клюва, а клюет. *(Рыба)*

Какой витамин содержится в рыбном филе и в чем его польза?

**(витамин Д**:способствуют росту и здоровью зубов).

6

Как на нашей грядке

Выросли загадки -

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.  *(Помидоры)*

Какой витамин содержится в томатах и в чем его польза?

**(витамин В**: укрепляет иммунитет; влияет на работу головного мозга).

7

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она -

Скажут весело ребята:

«Ну рассыпчата, вкусна!»  *(Картофель)*

Какой витамин содержится в картофеле и в чем его польза?

**(витамин С**: защищает сердце и сосуды; борется с сезонными простудами; повышает работоспособность).

8

Когда красен твой стручок -

Ты злой и горький **старичок!**

Если ты зеленый малый,

То воя горечь убежала,

Ты гордишься сочным тельцем

И зовешься сладким ... *(перцем)*

В перце содержится больше всего витамина С даже больше, чем в лимонах и смородине. В перце содержится минеральные солеи: калия, кальция, магния, натрия и фосфора. К тому же, в болгарском перце содержится фтор, полезный для зубов и костей; железо, помогающее переносить кислород; марганец и другие полезные вещества.

Употребление сладкого перца способствует повышению аппетита и укреплению иммунитета.

**Фрукты и овощи должны включаться в ежедневный рацион питания каждого человека, особенно это полезно детям, их растущему организму.**

**4 станция «Медицинская»**

Здоровье человека это богатство подаренное ему природой и родителями, его нужно беречь, ценить и хранить. Люди, порой не задумываются об этом и теряют свое здоровье.

Потерять свое здоровье можно легко, но купить потом его уже не купишь, даже если у тебя много денег, можно только облегчить свои страдания, но здоровье ты уже не вернешь, ни за какие деньги.

Следующее задание

Из предложенных предметов собрать медицинскую аптечку.

**Итог мероприятия, награждение:**

Вы все прекрасно справились с заданиями, а значит хорошо усвоили, что необходимо соблюдать для здорового образа жизни.

Какие факторы влияют на наше здоровье?

1

Пусть утро начинается с зарядки,

Друзья нам солнце, воздух и вода.

Со спортом всех дружить мы призываем,

А вырастем мы точно это знаем,

Стране своей лишь славу принесем.

2

Утром делаем зарядку, обливаемся водой,

Всем дурным привычкам объявляем смело БОЙ!

3

Мы ходить в походы будем,

Песни петь у костра,

Ни страшны тогда нам будут ни болезни, ни тоска!

Спасибо всем за внимание. Будьте здоровы!