Устный журнал «Береги здоровье смолоду»

**Цель и задачи:** обобщить полученные знания, развивать интерес к своему здоровью, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ведущий:

 -Здравствуйте, дорогие ребята, дорогие гости! Говорить друг другу « здравствуй» это значит желать здоровья . «Здравствуйте» говорят при встрече, желая здоровья. Так и я приветствую Вас, дорогие гости. Здравствуйте!

 -Сегодня мы откроем странички нашего устного журнала и поговорим о том, как быть здоровым, как закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

1.Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье - очень хрупкий груз,

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить!

2.Наша встреча – необычна,

Хоть она вполне привычна.

Нынче спорт хвалить мы будем

И зарядку не забудем.

3.Будем спортом заниматься,

Обтираться, закаляться,

Зубы чистить по утрам.

А лентяям – стыд и срам!

Какие пословицы и поговорки о здоровье знаете вы? Игра «Собери пословицу»

* Здоров будешь – всё добудешь.
* Здоровье дороже богатства.
* Ешь правильно и лекарства не надо.
* Болен – лечись, а здоров – берегись.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

 - А сейчас мы немного поиграем. Наша игра называется «Это я, это я, это все мои друзья»

* Кто ватагою весёлой каждый день шагает в школу?

Это я….

* Кто из вас, из малышей ходит грязный до ушей?
* Кто одежду бережёт, под кровать её кладёт?
* Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать?
* Кто из вас не ходит хмурый любит спорт и физкультуру?
* Просыпаясь утром рано вместе с солнышком румяным,

заправляет сам кроватку, быстро делает зарядку?

А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

(На доске написаны слова и дети выбирают).

Красивый, сутулый, сильный,  ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

Итак, мы открываем наш устный журнал.

Кроссворд, поможет нам вспомнить друзей, которые помогают сберечь здоровье

1. Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это такое? (Мыло)

2. Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Микробов всех повыгнала. (Зубная щётка)

3.Резинка Акулинка пошла плясать по спинке.

 Собирается она вымыть спину докрасна (мочалка)

4.Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,

 Всегда под рукою, что это такое? (полотенце)

5. Я всегда тебе нужна: горяча и холодна.

 Позовёшь меня – бегу,

 От болезней берегу! ( вода)

6. Хожу, брожу не по лесам,
А по чёлкам, волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у хищных медведей. (Расчёска)

Послушайте стихотворение о мальчике, и подумайте, что бы вы ему посоветовали?

1. Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трёх подушках

Перед столиком с едой.

1. И одевшись еле - еле

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щёки

Кипячёною водой?...

Кто же это?

1. Если утром сладок сон -

Целый день в кровати он.

Если в тучах небосклон -

Целый день в галошах он.

1. Почему?А потому, Что всё прощается ему

 И живёт он в новом доме,

Не готовый ни к чему.

Ни к тому, чтоб стать пилотом,

Быть отважным моряком,

Чтоб лежать за пулемётом,

Управлять грузовиком.

1. Он растёт, боясь мороза,

У папы с мамой на виду,

Как растение мимоза

В ботаническом саду.

-Что вы посоветуете мальчику? (заниматься спортом, закаляться)

Наверное, каждый из вас слышал выражение «движение – жизнь». И это действительно так. Если человек не делает зарядку, не занимается спортом, мало двигается, то его мышцы становятся вялыми, мягкими, слабыми – ленивыми. Человек быстро устает, становится неповоротливым, неуклюжим, слабым. Но если тренироваться, бегать, прыгать, делать зарядку – то есть двигаться, сразу можно почувствовать прилив сил и энергии*.*

*Весёлая зарядка.*

Правильное питание – залог здоровья.

Чтобы человек был здоровым, он должен правильно питаться. Дети должны получать не только вкусную, но главное полезную пищу, богатую витаминами.

1. 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.

1. Витамины- просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие!

 - Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

1. Витамин А.

 Помни истину простую:

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет.

 Витамин А- это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

1. Витамин В.

 Очень важно спозаранку

 Съесть за завтраком овсянку.

 Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

1. Витамин Д.

 Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный – надо пить,

 Он спасает от болезней,

 Без болезней – лучше жить!

 Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

1. Витамин С.

 От простуды и ангины

 Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

 Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Игра ПОЛЕЗНО-Вредно

Матвей даст вам полезный совет:

Меньше нужно есть мучного,

Больше фруктов – и тогда

Будешь ты всегда здоровым,

Пользу принесёт еда.

1. Где каждый день бывает
Не убрана кровать?
На окнах пыль такая,
Что можно рисовать.
Подушек нет на месте,
Тарелки на полу,
Они с коньками вместе
Валяются в углу.

Если кто сюда войдёт —
Упадёт от страха!
Сразу видно, здесь живёт…
Кто живёт? – Неряха!

Ребята, что нужно делать, чтобы не прослыть неряхой?

Учеба в школе, выполнение домашних дел - серьезный труд. Бывает, что ученик занят не меньше чем взрослый. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята часами просиживают у компьютера, смотря телевизионные программы. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Не увлекайтесь ими сильно. Включайте в свой распорядок дня прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, чтение книг. В этом вам поможет ваш распорядок дня.

**Режим дня задание группам:** распределить картинки по порядку

1 группа: утро

2 группа: день

3 группа: вечер

«Осанка - стройная спина!»

Как вы думаете? Приятно смотреть на стройного человека? Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно сформирован скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Правильная осанка не даётся человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности. Неправильная осанка делает спину кривой и некрасивой, развивается сколиоз, который лечится долго, иногда даже в больнице. Я предлагаю вам вспомнить правила, как вырабатывать правильную осанку и дописать предложения

(ровно, как тебе удобно, сгорбиться) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сидеть за столом, на стуле. Носить учебные вещи в \_\_\_\_\_\_\_ (в красивом пакете, в папке, в ранце)

 При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

Спать на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (мягкой, жёсткой) постели с невысокой подушкой.

Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

***МЫ ОТКРЫЛИ ВАМ СЕКРЕТЫ,
КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ СОВЕТЫ,
И ЛЕГКО ВАМ БУДЕТ ЖИТЬ****!*

***Приложение***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1М | Ы | Л | О |  |  | 5В |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  О |  |  |  |  | 2П |  О | Л | О | Т | Е | Н | Ц | Е |
|  |  Ч |  |  | 4Щ |  |  |  Д |  |  |  |  |  |  |  |
| 3Р |  А | С | Ч |  Ё | С | К |  А |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Л |  |  |  Т |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  К |  |  |  К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  А  |  |  |  А |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



 



