**«В поисках страны «Здоровье»**

Валеологический урок-игра

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Русская народная пословица говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь. Ведь, здоровье для человека – одна из главных ценностей.

**Слайд 3**

Начну наш урок со слов критика В. Г. Белинского: «Без здоровья невозможно и счастье». Я согласна с этим утверждением, а вы, ребята?

**Ведущий 2**

**Слайд 4**

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом. Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

**Слайд 5**

Здоровье зависит от самих людей, их образа жизни. Мы сами должны нести ответственность за своё здоровье и здоровье наших будущих детей**.**

**Ведущий 1**

**Слайд 6**

А теперь давайте более подробно разберем такое понятие, как здоровье! Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

**Слайд 7**

А помочь сохранить нам здоровье сможет «Пирамида создания резервов здоровья». Давайте посмотрим на нее. Итак, ребята, из чего состоит наша пирамида?

**Слайд 8**

Одной из важнейших составляющих нашего здоровья является крепкий сон. Крепкий сон - один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 - 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет наше здоровье.

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

А теперь давайте поговорим о гигиене? Итак, что же такое гигиена? Это слово пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье». Гигиена - это меры соблюдения правил чистоты, направленные на здоровье нашего организма. Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину.  Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта.

**Слайд 10**

Личная гигиена состоит из гигиены жилища, гигиены питания, гигиены воды, гигиены одежды и гигиены кожи!

**Ведущий 1**

**Слайд 11**

Большое значение в охране и укреплении здоровья школьника принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

**Слайд 12**

«От простой воды и мыла у микробов тает сила». Согласны ли Вы с этим утверждением ребята?

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

Как же соблюдать гигиену кожи? Все тело следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма. Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой. Давайте посмотрим мультфильм о том, что же будет, если не соблюдать гигиену? **Слайд 14, Видео 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

А сейчас я задам несколько вопросов, которые напрямую касаются гигиены тела, а Вы постарайтесь на них правильно ответить. Готовы?

**Слайд 16**

Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам.  **(Зубная щетка)**

**Слайд 17**

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. **(Мочалка)**

**Слайд 18**

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. **(Полотенца)**

**Ведущий 2**

**Слайд 19**

Молодцы ребята, а теперь давайте продолжим наш урок. Кажется, я забыла Вам рассказать, о чем-то очень важном. Мы уделяем внимание этой части нашего организма каждое утро и вечер. Во время приема пищи, они нам очень нужны. Что бы это могло быть?! (Ответы детей). Правильно, это наши зубы! «Здоровые зубы – здоровью любы!» Для поддержания стоматологического здоровья необходимо:

1. Эффективная гигиена полости рта.

2. Регулярное посещение стоматолога (не реже 2-х раз в год).

3. Ограниченное употребление сахарсодержащих продуктов.

**Ведущий 1**

**Слайд 20**

Как правильно чистить зубы? Чистить зубы надо не только с наружной, но и с внутренней стороны. Жевательную поверхность зубов лучше чистить круговыми движениями. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние – снизу вверх.

**Слайд 21**

Для предупреждения стоматологических заболеваний нужно регулярно:

- тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты;

- сократить потребление легкоусвояемых углеводов (конфет, тортов и т.д.), они являются хорошей пищей для развития болезнетворной микрофлоры;

- больше пить, делая это медленно, задерживая во рту жидкость (вымывается максимум микробов);

- после еды обязательно полоскать рот водой.

**Ведущий 2**

**Слайд 22**

Так же важно соблюдать гигиену одежды и обуви. Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения. Одежда не должна стеснять тело человека!

Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте! Нательное бельё нужно менять ежедневно! Стирку белья надо производить умело, хорошо прополаскивать!

**Ведущий 1**

А сейчас мы поговорим с вами о пользе физкультуры! Но сначала сделаем зарядку. (Физкультминутка)

На болоте две подружки.  
Две зеленые лягушки,   
Ножками топали,   
Ручками хлопали.  
Вправо, влево наклонились  
И обратно повернулись.  
Вот здоровья в чем секрет.   
Всем друзьям – физкульт - привет!

Молодцы, ребята! Как мы с Вами хорошо сделали разминку нашего тела!

**Ведущий 2**

**Слайд 23**

Но давайте вернемся к нашей беседе! Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

**Слайд 24**

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.

**Ведущий 1**

**Слайд 25**

Давайте теперь поговорим о таком важном факторе, как закаливание организма. Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма к различным инфекционным заболеваниям, и способствует повышению работоспособности.

**Ведущий 2**

**Слайд 26**

К традиционным способам закаливания водой относятся:

1. Умывание после сна

2. Мытье рук и ног

3. Влажное обтирание

4. Игры с водой.

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

А теперь мы с Вами обсудим такой вопрос, как питание! Что же представляет собой полноценное питание. Питание - важная часть нашей жизни. Откуда же мы потребляем энергию нужную для нормального функционирования организма.

**Слайд 28**

Без пищи человек может прожить несколько недель.

**Слайд 29**

Без воды гибель наступает через 3-4 дня. Вода просто необходима для жизни.

**Ведущий 2**

**Слайд 30**

**Правила поведения за столом:**

1. Сиди за столом прямо не облокачивайся на него.

2. Не чавкай во время еды.

Когда ешь только вилкой, то держи ее в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож – в правой.

4. Не читай за столом.

**Ведущий 1**

**Слайд 31**

А сейчас я покажу Вам таблицу примерного распорядка дня школьников младших классов.Ребята, а Вы следуете распорядку дня?

7.00 – 7.05 Подъём, уборка постели

7.05 – 7.15 Утренняя гимнастика

7.15 – 7.20 Умывание, закаливающие процедуры

7.20 – 7.45 Завтрак

7.45 – 8.00 Ходьба пешком в школу

8.00 –13.30 Учебное занятие

13.30 – 14.30 Обед, прогулка на свежем воздухе

14.30 – 15.00 Послеобеденный отдых

15.00 – 16.30 Самоподготовка

16.30 – 18.30 Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 -5 раз в неделю)

18.00 – 19.30 Ужин, отдых

19.30 – 21.00 Самоподготовка и отбой

**Ведущий 2**

**Слайд 32**

Давайте поговорим с вами о вредных привычках. Какие вы знаете вредные привычки? (Ответы детей). А теперь давайте посмотрим, что же такое вредные привычки.

**Слайд 33**, **Видео 2**

**Ведущий 1**

**Слайд 34**

Я думаю, что теперь Вы готовы к тому, чтобы поучаствовать в «Викторине здоровья». Ну что, готовы? Тогда – начинаем!

* Хорошее средство для профилактики и лечения гриппа. **(Чеснок)**
* Экологически чистый вид транспорта, полезный для сохранения здоровья. **(Велосипед)**
* Сколько раз в день рекомендуется питаться и почему? **(4 раза с интервалом 4-5 часов)**
* Назовите главные источники витаминов. **(Овощи, фрукты ягоды)**
* Верно, что бананы повышают настроение? **(Да)**

**Ведущий 2**

**Слайд 35**

* Что используется при обработке мелких ран и ссадин?**(5% йод, зеленка)**
* Что нужно всегда делать в одно и то же время? **(вставать, ложиться спать, учить уроки)**
* За какое время до сна человеку следует принимать пищу?**(2часа)**
* Для чего человеку нужны лекарственные растения? **(Для поддержки здоровья)**
* Сколько должен спать ребенок? **(не менее 9 часов)**

**Ведущий 1**

**Слайд 36**

Вы ответили на все вопросы! Молодцы! А теперь давайте посмотрим, как же придерживаются здорового образа жизни жители нашей необъятной Родины! **Видео 3**

**Ведущий 2**

**Слайд 37**

Хотите быть здоровыми - ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: больше физических упражнений и свежего воздуха! Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать: «Мы за здоровый образ жизни».

**Ведущий 2**

**Слайд 38**

И в заключении хочу вам дать совет от доктора Закалкина:

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!

**Ведущий 1**

**Слайд 39**

Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!  
До свидания, ребята!  
Приходите в гости к нам.  
Приходите поскорее  
– Будем очень рады вам!

В поисках страны «Здоровье» : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Е.В. Лебедева. – Кисловодск, 2016. – 7 с.