**Тема:** Секреты здоровья

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
2. Формировать потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.
3. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

**Форма:** **Устный журнал.**

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье.

**Ход занятия:**

Добрый день! А что это значит?

Значит, день был по – доброму начат,

Значит, день принесёт счастье,

Удачу и радость всем.

Принесёт нам здоровье,

Добрых дел и хороших вестей.

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Еще древнегреческий **философ Сократ** (470 - 399 лет до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Послушайте притчу «Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвляю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «всё в твоих руках».

В наших руках наше здоровье.

 Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

1. *Откроем первую страницу нашего журнала*.

**Спорт – это жизнь.**

Все мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Слово «спорт» – пришло из английского языка и стало родным в русском языке. В

английском языке оно означает забаву, развлечение, игру, потеху.

 Спорт - это занятия как имеющие характер физических упражнений для развития силы, ловкости и красоты тел.

 Спорт - это залог трудовых побед, хорошего настроения и отличного здоровья. В спорте как в жизни, всё течёт, всё меняется. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену старым. Спорт - это не только рекорды. Это, прежде всего стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

* ***Спортивная викторина «В мире спорта»***

**I. Выберите правильный ответ.**
1. Спортсмен, который ходит сидя.
а**) Шахматист**; б) ходок; в) лыжник.
2. Спортивный переходящий приз.
а) Грамота; б) **кубок**; в) медаль.
3. В каком виде спорта самый высокий старт?
а) **Парашютном**; б) плаванье; в) прыжки с трамплина.
4. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы?
а) **Фехтование**; б) бокс; в) хоккей.
5. Без чего судья не может выйти на поле?
а) Перчатки; б) флажок; в) **свисток**.
6. Обувь футболиста.
а) Кеды; б) **бутсы**; в) коньки.
7. Что стремится установить спортсмен?
а) Планку; б) **рекорд**; в) время.
8. Как называется шест с лопастью для гребли?
а) Палка; б) бита; в) **весло**.
9. Спортивная игра, цель которой - забросить мяч в корзину?
а) **Баскетбол**; б) волейбол; в) футбол.
10. Боксерский корт.
а) Стадион; б) **ринг**; в) поле.

**II. Подчеркните инвентарь, который использует биатлонист?**
1.**Лыжи** 2.**Винтовка** 3.Коньки 4.Сноуборд 5.**Палки** 6.Шайба 7.Клюшка
**III. Подчеркните инвентарь, который использует футболист?**
1.**Мяч** 2.Седло 3.Бита 4.**Ворота** 5**.Перчатки** 6.Ракетка.7.Копье

**IV. Отметьте пять видов спорта связанные с водой.**
1.Фехтование 2.**Водное поло** 3.Теннис 4.Конный спорт 5.Футбол 6.Гимнастика
7.Борьба 8.**Гребля** 9.**Плаванье** 10.Лёгкая атлетика 11.**Синхронное плаванье**
12.Тяжелая атлетика 13.**Прыжки в воду**

**V. Для каких видов спорта нужен лёд? Отметьте их.**
1.**Хоккей** 2. Сноубординг 3.**Фигурное катание** 4.Биатлон 5. Лыжные гонки
6.**Скелетон** 7.Горные лыжи 8.Двоеборье 9.Фристайл 10.**Кёрлинг**
11.Прыжки с трамплина 12.**Бобслей** 13.**Санный спорт**

* ***Что дают спортивные занятия ребенку****.*

 **Баскетбол.** Этот вид спорта, как никакой другой положительно влияет на гармоничное развитие фигуры. Помогает подтянуться ребятишкам в росте. Фигура приобретает стройность. Игры с мячом приучают ребенка к ловкости и быстроте реакции.
**Лыжный спорт** – это заряд бодрости и хорошего настроения. Он просто невероятно полезен и способствует закаливанию. К тому же этот вид спорта благоприятно воздействует на все мышцы ребенка.
**Легкая атлетика** – развивает в ребенке уравновешенность.
**Дзюдо или борьба** – спорт, о котором грезят все современные мальчишки. Как никакой другой, он помогает ребятам поверить в себя. И научиться управлять собой.

**Аэробика** - развивает выносливость и гибкость, снижает агрессивность, дает выход эмоциям, но не делает людей более общительными.

 **Бег трусцой** помогает человеку лучше владеть собой, делает его более дисциплинированным, укрепляет его силу воли.

**Занятия атлетической гимнастикой** способствует росту уверенности в себе. Но при чрезмерных тренировках у атлетов могут развиться упрямство, бессердечность, грубость, жестокость**.**

**Плаванье** - этот спорт для тех, кто хочет найти точку равновесия между рассудком и чувством. Скольжение сквозь толщу воды делает более чутким по отношению к себе и окружающим, более гибким в реакциях на происходящее, развивает умение владеть собой и вести упорядоченную жизнь.

Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спорт – клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные

командные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования – самая интересная сторона спорта.

## Все это и многое другое приносит большую радость.

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом.

Благодаря занятиям спортом у школьника формируется твердость характера и вырабатывается сила воли. Если просмотреть биографию знаменитых сегодня людей, многие из них занимались в детстве спортом и именно этот этап стал решающим в их жизни.

* **Из жизни замечательных людей.**

 **А.С. Суворов** в детстве был очень слабым и хилым ребёнком. С самого детства он очень хотел стать военным, но понимал, что это невозможно – слишком плохим было его здоровье.

 Тайком от няни он стоял часами на ветру в осенние дождливые вечера. Зимой, когда все ещё спали, он выбегал на улицу и натирался снегом.

 Благодаря зарядке, режиму и физическим упражнениям он стал здоровым.

 А в 70 лет совершил переход с солдатами через Альпы.

 **Из беседы с известным учёным – медиком академиком Г.Н. Сперанским**: «Часто меня спрашивают: вот вы прожили долгую жизнь и ни разу не болели серьёзно. В чём заключается ваш секрет? И я отвечу на это: есть у меня «тайное оружие», и оружие это - физическое воспитание. Спорт вошёл в мою жизнь достаточно рано. Лишнего времени не имел, так что иногда выходил на лёд ночью и катался в одиночку. А лыжи! Я считаю их идеальным видом спорта. Лыжня – это дорога здоровья. Я занимался фактически всеми видами спорта.

 Каждый человек обязан бороться за долголетие, чтобы в преклонном возрасте сохранить бодрость, хорошее настроение, спортивную форму».

 Спорт — это интересное, увлекательное и полезное занятие. По возможности необходимо сочетать виды спорта. И не нужно забывать про здоровое питание и закаливание.

 **Ты - Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечасную потребность в движениях.**

**Живи в гармонии со своим телом!**

*2) Перевернём страницу.*

**Правила гигиены**

***Гигиена*** – раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

 *С. И. Ожегов.*

 *«Толковый словарь русского языка»*

 ***Гигие́на*** *(от* [*др.-греч.*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *ὑγιεινόν — «здоровье»)*

 **Гигиена** – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека

 Личная гигиена — это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности человека. Это уход за кожей, уход за полостью рта, в частности за зубами, содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире.

 Каждый человек обязан соблюдать **личную гигиену**, то есть сам обязан следить за чистотой своего тела и одежды. Ведь личная гигиена играет большую роль в общении с людьми. Быть чистым и опрятным – значит проявлять уважение к окружающим. Для поддержания личной гигиены большими помощниками являются зеркало, мыло, зубная щётка и другие предметы личной гигиены.

 Знать и соблюдать правила личной гигиены следует каждому человеку. Результатом этого будет крепкое здоровье, повышенная умственная и физическая работоспособность, что непременно послужит залогом высоких достижений.

ПРАВИЛА  ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

1.   Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2.   Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3.   Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4.   Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5.   Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6.   Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7.   Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8.   Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.

9.   Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

10. Соблюдайте режим дня!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.

*3)Прочитаем название третьей страницы.*

**Режим дня и Правильное питание**

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Но сила нужна ещё для того чтобы управлять самим собой, так для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня.

**Режим** – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью является обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, свободная деятельность по индивидуальному выбору, физиологически полноценный сон. Сон - один из важнейших компонентов здоровой полноценной жизни. Он относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без здорового сна невозможно быть здоровым. А.С. Пушкин называл сон «волшебным исцелителем душевных мук».

Человек словно печка. В печку, чтобы она давала тепло, нужно время от времени давать топливо. Человеку, чтобы он был активен, нужна пища. Любое движение человека, его дыхание, работа его внутренних органов сопровождается расходом энергии. Чтобы нормально действовали мозг и мышцы, сердце, дыхательные и пищеварительные органы, необходимо правильное питание.

 Питание – это один из важных пунктов режима дня. Правильный режим питания способствует улучшению работы пищеварительной системы, нормальному усвоению пищи и обмену веществ, а так же является залогом хорошего самочувствия.

Пища человека должна содержать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.

Одним из составляющих здорового образ жизни является рациональное питание, а важнейшим, жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. ВИТА – это жизнь. А жизнь и здоровье всегда рядом.

***Витамин А*** *очень важен для укрепления зрения. Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе, моркови, икре, шпинате.*

***Витамин В*** *способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.*

 ***Витамин Д*** *укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов.*

 *Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д*

 *может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.*

***Витамин С*** *укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека*

 *сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце,*

 *клюкве, капусте и луке.*

А ещё в фруктах и овощах есть клетчатка. Она как мочалка чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

Ягода – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

**Мудрые философы говорят**: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей».

*4) Следующая наша страница*

**« НЕТ»**

**Вредные привычки.**

* ***Табакокурение***

 Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли? Какое влияние на здоровье человека оказывает курение? Какие болезни связанны с табакокурением.

Табачный дым состоит из воздуха и взвешенных в нём продуктов горения табака, находящихся в виде твёрдых частиц. Эти частицы попадают в лёгкие и там оседают.

У курящих людей желтоватый цвет зубной эмали, полость рта начинает издавать специфический запах.

Коварное действие табака распространяется по всему телу, постоянное курение сопровождается бронхитом, возбуждается центральная нервная система, наступает паралич, прекращается дыхание, останавливается сердце.

 Онеро де Бальзак сказал: «Табак приносит вред, разрушает разум, отупляет целые нации».

* ***Алкоголизм* – одна из коварных болезней человека.**

Влияние алкоголя на организм человека. Алкоголизм – это прогрессирующее заболевание, которое вызывается систематическим потреблением алкогольных напитков и характеризуется влечением к ним, приводящим к психическим, физическим расстройствам.

Что касается алкоголя, то тут ситуация схожа с курением. Алкоголь оказывает общее разрушительное воздействие на все органы и системы организма.
Алкоголь угнетающе действует на умственную деятельность человека.
Алкоголь снижает кровяное давление, что может привести к смерти.
Кроме своего пагубного воздействия на физиологическом уровне, за счет угнетения мозговой деятельности у человека нарушается координация движений.

* ***Наркомания***

Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.
 Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые — и вовсе ядами.
 Часто наркотики принимаются нестерильными шприцами, из-за чего возникает риск заражения самыми страшными болезнями современности,

Наркомания – это тяжелая болезнь психики и всего организма, которая без лечения приводит к деградации личности, полной инвалидности и преждевременной смерти.

Появляются наглость, нечестность, угасают жизненные стремления и цели, интересы и надежды. Человек теряет родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Это особенно трагично, когда речь идет о лицах молодого возраста, о только еще формирующихся индивидуальностях, наиболее ценных для общества.

 Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и заметному упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, лицо приобретает землистый оттенок, появляются также нарушения равновесия и координации движений,

 Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет». Какой вред организму приносит употребление наркотиков?

1. *Перевернем последнюю страничку нашего журнала.*

 Когда-нибудь люди счастливыми будут,

Забудут про слезы на свете.
И, может быть, дети
На книжных страницах,

В старинных журналах,
Давно обветшалых,
Найдут это слово забытое — «плакать»

 Д. Родари.

**Хорошее настроение.**

Однажды человек обратился к растениям и животным с вопросом: «Почему люди болеют?». Что же ответили растения и животные?

 По мнению прекрасной **розы**, люди болеют потому что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехами друг друга, а радость - это особая мудрость, и болезни её боятся.

 **Высокая стройная берёза** ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям, а жестокость – это путь к болезни и гибели. Люди часто обманывают друг друга.

 **Тигр** ответил, что люди не верят в свои силы, в себя, не работают над своим телом и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

**Кот** считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит здоровью.

**Кабан** заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит здоровью.

- Посмотрите ещё раз на секреты здоровья, долголетия. Наше здоровье зависит от нас самих. Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам.

 «Смех – здоровье души». Чтобы поднялось настроение, нам достаточно улыбнуться друг другу, сделать что-то приятное. Так давайте же улыбнемся друг другу!

**Литература:**

1. Полетаева, Н. М. Научно-практические основы валеологической педагогики [Текст] / Н. М. Полетаева. - СПб.: Познание, 2001. - 190 с.2.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. - М.: “ВАКО”, 2007.3.Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева М.: “ВАКО”, 2007. 4. Ломовцева, Н. И. Если хочешь быть здоров - правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. - 2008. - № 4. - С. 73.5. Пересадина, Ю. Е. Основные подходы к организации оздоровительной работы в начальной школе [Текст] / Ю. Е. Пересадина // Начальная школа плюс минус до и после. - 2000. - № 7. - С. 27.