

**Цели:**

1. Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
2. Заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.
3. Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.

**Оборудование:** таблички с надписями: факторы здоровья, положительные, отрицательные, активный образ жизни, стресс, хорошее настроение, спорт, курение, алкоголь, наркотики, рациональное питание.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.**

Здравствуйтесь, ребята Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья, поговорим о том что такое здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, отчего зависит здоровье.

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

**ВИКТОРИНА.**

Сейчас вы все встаёте в одну линию, я буду задавать вопрос викторины, кто отвечает правильно, делает шаг вперёд, а кто неправильно – шаг назад.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 8.Отказаться от курения легко? (нет)
- 9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
- 10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
- 11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
- 13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
- 14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
- 15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Все, кто дал больше 10 правильных ответов могут занять свои места. Остальным я предлагаю сделать прыжок вперёд, подровнять носочки и ладонями достать пол, затем сцепить руки за спиной и присесть несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья? (да)

**БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.**

*На доске в «Факторы здоровья» учитель записывает «активный образ жизни» в графу положительных факторов.*

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год? А кто болеет два и более раз? Посмотрите мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это не верно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учащихся)

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «закаливание» в графу положительных факторов.*

А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье.

Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т.д.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «стресс» в графу отрицательных факторов.*

Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?

Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.

Сегодня я научу вас приему быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладошек. (выполняют упражнение)

Есть еще одно замечательное средство от стресса – песня. Когда вам плохо, попробуйте петь.

Поаплодируем себе, какое у вас настроение? «Хорошее настроение» - это еще один положительный фактор здоровья.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «хорошее настроение» в графу положительных факторов.*

Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «спорт» в графу положительных факторов.*

А какие факторы, отрицательно влияющие на здоровье, вы знаете?

«Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «алкоголь» в графу отрицательных факторов.*

Наркотики – это проблема номер один в молодежной среде не только в России, но и во всем мире. Наркотик – это слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале прием наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано.

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «наркотики» в графу отрицательных факторов.*

Мы еще ни чего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне скажите сами.

Способствует рациональное питание формированию здоровья или нет?

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «рациональное питание» в графу положительных факторов.*

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но можно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние оказывает курение на организм человека?

*На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «курение» в графу отрицательных факторов.*

Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на организм человека.

Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?

Итог занятия

Будет здорова наша страна или нет зависит от каждого из нас, от того будем мы укреплять свое здоровье или сами будем губить его. Но я надеюсь, что вы исключите из своей жизни факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека, и будете всегда сильными и здоровыми.