**Беседа "Секреты здоровья"**

**Цель:** приобщать учащихся к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**  
1) Знакомство с простыми средствами поддержания здоровья.  
2) Формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья показать значимость соблюдения секретов здоровья.  
3) Выставка книг «Здоровый образ жизни»  
**Форма проведения:** деловая игра  
**Предварительная работа:** беседы по темам «Мой режим дня», «Я и моё здоровье», «Что такое ЗОЖ?»



**Вступительное слово.**  
**I. Педагог.** Здравствуйте ребята! Слово «Здравствуйте» мы говорим при встрече друг другу. Желаем мы, прежде всего здоровья, а потом уже всего остального. Мы можем менять одежду, причёску, привычки, образ жизни, но не можем менять свое здоровье. Организм нам дается один раз и на всю жизнь.  
- О чем у нас сегодня с вами пойдет речь, вы уже, наверное, догадались. О чём? (О здоровье) Совершенно верно.   
Молодцы! Сегодня мы с вами поговорим о секретах здоровья!   
**Педагог.**Сегодня мы поговорим о нашем здоровье

**Беседа «Подвижный образ жизни».**Вокруг нас повсюду есть микробы. Беда наступает, когда возбудители болезней попадают в организм человека и размножаются. Что такое микробы и как они влияют на наш организм? Мы это узнаем из учебника стр. 151-153 А.А.Плешаков «Мир вокруг нас».Заболевания могут поразить организм человека, в том случае, когда защита организма ослабевает. Подумайте и скажите, как можно уберечься от болезней?

- Одеваться по погоде.

- Заниматься зарядкой, закаливанием.

- Правильно питаться.

- Выполнять правила личной гигиены.

- Регулярно делать прививки.

Итог: Давайте ещё раз повторим все правила здорового образа жизни.

Предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье. Я буду начинать, а вы заканчивайте.

- Чистота- залог …(здоровья)

- Чисто жить - здоровым… (быть)

- Грязь и неряшливость - путь…  (к болезням)

- Болен лечись, а здоров -… (берегись)

- В здоровом теле… (здоровый дух)

- Если хочешь быть здоров - … (закаляйся)

Ребята, мы открыли с вами пять секретов здорового образа жизни.

**Представляю вам выставку книг «Азбука здоровья».**

Книги на книжной выставке помогут вам решить проблемы, связанные с вашим здоровьем и внешностью.

В разделе «Если хочешь быть здоров – закаляйся» представлены книги о том, как укреплять и сохранять здоровье.









Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться,  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго, долго будут жить.  
И запомни ведь здоровье  
В магазине не купить.

**Педагог.** К чему можно отнести все получившиеся слова? (Режим дня)  
- Совершенно верно! Ещё один секрет здоровья – соблюдение режима дня.  
- Что такое режим дня? (Режим дня – определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд,питание….)  
  
**ИТОГ.**  
**Педагог.** Итак, ребята, наша игра подошла к концу. О чём мы сегодня говорили? (О здоровье)  
Какой главный вывод мы можем сделать? От кого или от чего зависит здоровье каждого человека. (Здоровье человека зависит от самого человека).  
- Совершенно верно, здоровым человек будет только в том случае, когда человек сам будет заботиться о своем здоровье.