**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

**(игра- путешествие)**

**Ход мероприятия**

**ВЕДУЩАЯ 1:** Одна народная мудрость гласит: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости», поэтому не зря люди с незапамятных времён желают друг другу здоровья, говоря при встрече: «Здравствуйте!»

**ВЕДУЩАЯ 2:** Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

*А. Гришин*

**ВЕДУЩАЯ:** С детских лет каждый из нас с вами видит себя сильным, счастливым и, конечно же, здоровым. Но, к сожалению, чаще всего эти видения остаются мечтами, и уже в 14- 15 лет появляется целый букет болезней. Здоровье – это радость и богатство. Мы ошибочно думаем, что забота о здоровье - дело медицины. Здоровье не существует само по себе. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Каждый из нас должен быть в ответе за свое здоровье. Природа одарила нас своей красотой, но в тоже время и «украсила» жизнь вредными привычками.

**ВЕДУЩАЯ:** Никотин, алкоголь, мышечная бездеятельность, переедание - вот они пленительные убийцы, губители нашего здоровья. Тема нашего сегодняшнего мероприятия – « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». А вы задумывались над тем, что такое здоровье?

**(*Ответы обучающихся*)**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

**ВЕДУЩАЯ:** Ребята, к вам вот такой вопрос «Какие же факторы оказывают влияние на наше здоровье?»

(Ответы обучающихся: *состояние окружающей среды, наследственность, соблюдение правил, поведение человека, образ жизни и т. д.*) И еще такой вопрос «Зависит ли здоровье от самого человека?»

(*Ответы обучающихся*)

**ВЕДУЩАЯ:** Ребята, что же делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы обучающихся: *физическая активность, прогулки на свежем воздухе, правильное питание, доброта, не употребление алкоголя, наркотиков, никотина*).

**ВЕДУЩАЯ:** Обо всём этом нам и предстоит поговорить сегодня.

А сейчас я предлагаю вам совершить путешествие, которое не только укрепит наше с вами здоровье , но и обогатит нас новыми знаниями о том, как быть здоровым. Мы как будто поплывём по островам, которых нет на глобусе, но их посещение очень необходимо и интересно нам. Начать наше путешествие я предлагаю с острова **Здоровья. Но сначала нам необходимо с вами разделится на две команды, придумать название команды и выбрать капитана (делятся, придумывают названия команд, выбирают капитана команды)**

**ВЕДУЩАЯ:** ***Итак, здесь нам предстоит выполнить несколько заданий.***

***Задание 1:***

На каждую букву названия этого острова вы придумайте и запишите слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы заработаете балл.

**З –**здоровый

**Д -**добрый

**О - …**

**Р - …**

**О -**

**В -**

**Ь -**

**Е -**

**ВЕДУЩАЯ 2:** ***Задание 2:***

**Продолжите пословицу:**

1. В здоровом теле - (здоровый дух)

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

3. Здоровому – (всё здорово).

4. Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

5. Кто курит табак, (тот сам себе враг).

6. Землю сушит зной, а человека (болезни).

**ВЕДУЩАЯ 1:** Вы неплохо справились с предложенными заданиями, и наше путешествие продолжается. Мы приближаемся к острову с очень загадочным названием **Приятного аппетита.**

**ВЕДУЩАЯ 2:** С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет. Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – это его счастье.

**ВЕДУЩАЯ 1:** На этом как бы острове, вам предстоит выполнить следующее задания:

***Задание 1:***

**Выберите названия продуктов, полезных для организма.**

 Рыба, чипсы, кефир, фанта, геркулес, конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли, мёд, пирожное, чёрный хлеб, булочки, сок, яйца, масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль, горох, мандарины, йогурт, мясо, молоко.

Покидая этот остров, мы должны составить для наших для будущих жителей нашей планеты советы.

**ВЕДУЩАЯ 2:** ***Задание 2:***

**Закончите высказывания:**

1. Солнце, воздух и вода – ... (наши лучшие друзья).
2. Рано утром по порядку надо делать всем ...(зарядку).
3. Обливаемся с тобой мы... (холодною водой).
4. От простуды и ангины нас спасают ...(витамины).
5. Творог, овощи и фрукты... (всем полезные продукты).
6. Меньше сладкого, мучного вот и станешь (стройным снова)

Я хочу напомнить вам высказывание Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.

**ВЕДУЩАЯ 1:** Следующий остров, к которому мы держим курс, это остров **Зеркальный**.

- Почему он так называется и как он связан с нашим здоровьем? Наверное, вы слышали выражение «беречь, как зеницу ока»?

- как вы думаете, а что называют «зеницей ока»?

(*Ответ обучающихся*) ( Глазной зрачок).

**ВЕДУЩАЯ:** Глаза – это самый важный орган чувств, поэтому они заслуживают исключительно большого внимания. До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать, читать, как в школе, так и дома. При этом большая нагрузка ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить своё зрение. Все вы знакомы с выражением: «Глаза - это зеркало души». Глаза являются не только зеркалом души, но и как бы зеркалом общего состояния здоровья.

***И так, Задание:***

**Составьте рекомендации для одноклассников, выполнение которых поможет им сохранить зрение.**

**1 команда** - составить правила – рекомендации при выполнении домашних заданий и при работе на компьютере.

**2 команда** – составить правила – рекомендации при просмотре телевизора.

На выполнение задания даётся 5 минут. Затем группы обмениваются рекомендациями.

ВЕДУЩИЕ обобщает сказанное обучающимися и делают вывод, что соблюдение этих несложных правил позволит видеть всю жизнь на 100 %!

**ВЕДУЩАЯ:** Наше путешествие продолжается, и мы прибываем на остров, название которому **В здоровом теле – здоровый дух!**

**ВЕДУЩАЯ 1:** Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя

Зарядка всем нужна, друзья!

**ВЕДУЩАЯ:** Ну-ка проведём разминку, все встаём со своих мест и повторяем движения, которые вы увидите на экране, чья команда будет активнее, та заработает дополнительный балл. (Обучающиеся выполняют небольшую разминку, которую видят на экране).

**ВЕДУЩАЯ:** Следующая наша цель – это остров **Витаминный**.

Сейчас трудно представить, что немногим больше двухсот лет назад в языке не существовало слова «витамин». Слово «витамин» происходит от латинского слова «жизнь». Нашему организму требуется не так уж много витаминов – всего несколько сотых граммов в день. Но если эту маленькую дозу организм недополучает, человек начинает часто болеть и быстро уставать. Особенно велика потребность в витаминах у растущего организма. Мы получаем витамины не только из продуктов, но и из свежих овощей и фруктов.

**ВЕДУЩАЯ:** ***Ребята, а какие витамины вы знаете?***

*(Ответы обучающихся : витамин А, В, С, Д…)*

***- Как они обозначаются?***

*(Ответы обучающихся: они обычно обозначаются буквой латинского алфавита)*

А какие овощи и фрукты полезны для организма, вы узнаете после конкурса.

***Задание:***

**Вспомните всё, что вы изучали на уроках биологии и определите, о каком витамине здесь идёт речь? (задает вопросы по очереди обеим командам)  
ВЕДУЩАЯ 1:** - Если вы хотите нормально развиваться, расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я. Я помогаю предупредить инфекцию. Я содержусь в молоке, яичном желтке, печени. А также в салате, моркови, шпинате, капусте, зеленом луке. (***Витамин А)***.

Меня вы найдете в молочных продуктах, рыбьем жире, различной рыбе и яичном желтке. Еще рекомендую вам почаще бывать на солнце. Солнце – самый важный источник этого витамина . Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей. В первую очередь я необходим детям, так как играю огромную роль в формировании костного скелета. (***Витамин Д)***

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен я. Найти меня можно в чесноке, капусте, луке. Богаты мною также апельсины, кабачки, томаты, лимон, зеленые овощи, картофель и шиповник.

-Однако я имею свойство быстро улетучиваться. Поэтому овощи и фрукты лучше не хранить в разрезанном виде и держать подальше от солнечного света.

(***Витамин С)***

- Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я. Также я укрепляю кожу, волосы и ногти. Содержусь во всех свежих фруктах и овощах, во всех злаках, в свинине и арахисе. Я должен постоянно восполняться в организме. (***Витамин В)***  
**ВЕДУЩАЯ:** Мы отправляемся дальше, и на горизонте появляется остров **Здоровяков**.

***Задание:***

**Из выданных вам прилагательных составьте портрет здорового человека.**

добрый

хилый

стройный

толстый

ловкий

стройный

неуклюжий

румяный

бледный

сутулый

На выполнение задания даётся не более минуты. Кто первый будет готов, поднимите руку.

**ВЕДУЩАЯ 1:** Итак, наше путешествие подошло к концу. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Желаю вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения.

Будьте счастливы! Будьте здоровы!

Желаю Вам, цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие! А сейчас слово предоставляется нашему жюри, чья же все-таки команда победила! Сейчас мы узнаем!

**Награждение**