**Тема.** Что значит «моя безопасность»? 03.04.24

**Цель:**расширить представления детей о здоровом образе жизни;

научить детей соблюдать гигиену;  научить приёмам снятия стресса; научить профилактике простудных заболеваний; показать значение физкультуры и спорта в жизни людей

Мы сегодня будем говорить о самом ценном в нашей жизни. А что, по вашему мнению, самое ценное у человека? *(здоровье)*

А почему именно здоровье – самое ценное у человека?

**Давайте вспомним пословицы о здоровье.**

Деньги потерял – ничего не потерял.

Время потерял – много потерял.

Здоровье потерял – все потерял.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

 Береги здоровье смолоду!

Остановимся на последней пословице. Как вы можете смолоду беречь своё здоровье? *(ответы)* –

Но есть такие люди, которые не помогают здоровью, а вредят себе.

Есть такие вещи , которые не просто вредны, но и опасны для жизни. Это табак, алкоголь, наркотики. Кто знает, что это такое? (ответы). Табакокурение приводит к нарушению работы лёгких, с помощью которых мы дышим, те, кто начинает курить в раннем возрасте, к 40- 50 годам могут заболеть раком лёгких и умереть.

 Глоток шампанского у ребёнка может вызвать рвоту, головную боль, отравление. Наркотики вызывают нарушение памяти, мышления, меняется поведение и настроение, на коже появляются синяки, порезы, микротравмы. Всё это опасные для жизни и здоровья вещества, которые школьники категорически не должны употреблять.

**Игра «Рифмы».**

- В кране нам журчит водица:

«Мойте чище ваши ……» (лица)

-Разгрызёшь стальные трубы,

Если чисто чистишь ………. (зубы)

-Превратятся скоро в когти

Неподстриженные …… (ногти).

- В бане целый час потела –

Лёгким, чистым стало …….. (тело).

-С детства людям всем твердят,

Что табак – смертельный ……… (яд).

- Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с ……… (мылом).

Делимся на 2 команды и поиграем.

**Игра 1.** Ответьте на вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка- это 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 морковь замедляет процесс старения организма? *(Да*

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да)*

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет)*

7. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? *(Нет)*

8. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет)*

9. Правда ли что, надо ежедневно выпивать по два стакана молока? *(Да)*

10. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? *(Нет)*

11. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? *(Нет)*

12. Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день. *(Да)*

13. Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ? *(Да)*

14. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? *(Нет)*

15.Чтобы сберечь глаза надо читать лежа?*(нет)*

16. Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу!(*Нет)*

17. Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезнь*(Да)*

18. Чтобы защититься от микробов надо всегда мыть руки с мылом*(Да)*

***Игра 2***

1. С головы до самых пяток в теле должен быть ...(*порядок*).

2. Каждый с детских лет одет в прочный мышечный ... (*скелет*).

3. Чтобы тело было крепким

Поднимайся, не ленись

На зарядку ... (*становись*)!

4. Когда идёшь по улице,

Не надо, друг, ... (*сутулиться)!*

5. Не гнись, пожалуйста, дугой,

Сиди ... (*прямее*), дорогой.

6. Чистить зубы надо часто,

Друг зубов – ...(*зубная паста*).

7. Сластёна, зубы пожалей,

Работы много у ...(*врачей*)!

8. Чтоб дёсны были крепкими,

Грызи ... (*морковку*) с репкою.

***Игра 3 Вопросы–шутки***

Какой малыш рождается с усами? (*котёнок*)

Что есть у слонов, но нет у других животных? (*слонята*)

Какая разница между блохой и собакой? (*собака имеет блох, а блохи не имеют собак*)

Самая ценная порода рыб? (*золотая рыбка*)

Как написать слово “мышеловка” пятью буквами? (*кошка*)

Что без языка , а сказывается? (*болезнь*)

Говоря о здоровье, мы вспоминаем и о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс, дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее...

**Сегодня я научу вас приемам быстрого снятия стресса.**

1. Растирание ладоней. Давайте вместе попробуем.

2. Снимают стресс смех и песня. Я попрошу выйти к нам четырех человек и спеть песню (на мотив песни «В лесу родилась ёлочка»):

Жили у бабуси

Два веселых гуся.

Один серый, другой белый.

Два веселых гуся.

Только спеть ее не просто так, а меняя все согласные на буквы: "а", "о", "у", "ы". (Поют) Вам понравилось? Давайте тогда похлопаем нашим певцам... А вот аплодисменты - это тоже снятие стресса, т.к. происходит одновременный массаж ладоней и всех внутренних органов.

Русские люди испокон веков были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Сильные - это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим, и те, у кого есть сила управлять самим собой.

**Вот еще один фактор здоровья: личная гигиена. Ребята, вы знаете, что это такое? Давайте вспомним основные правила личной гигиены.**

1. С утра обязательно... (умываться, чистить зубы).

2. После каждого посещения туалета и перед едой... (вымыть руки с мылом).

3. После посещения общественных мест - магазина, школы, автобуса и т.д. - по приходу домой... (вымыть руки с мылом).

4. Одежда, которую носим должна быть... (чистой, опрятной).

5. Ногти нужно периодически... (подстригать).

6. Овощи и фрукты перед едой обязательно... (мыть).

Это всего лишь несколько из многих правил личной гигиены. Какие еще правила вы можете сейчас назвать.

Ребята, а вы знаете, что смех продлевает человеку жизнь? Американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И, наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Так что смейтесь на здоровье! Мне нужно 5 человек. Сейчас мы немного посмеемся, но смеяться будем по-разному, ведь вы знаете, что смех бывает злой, восторженный, счастливый и так далее.

***Подводим итоги.***

Быть здоровым нелегко. Здоровье – это работа, здоровье помогает быть хорошим.

- Что вы делаете для того, чтобы быть здоровым? (*ответы*)

Ваше здоровье зависит не только от вас, но и от других людей.

Быть здоровым нам помогает активный отдых.

Что вы понимаете под активным отдыхом?

 Как сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?

· вести здоровый образ жизни;

· меньше времени проводить у телевизора и компьютера,

· больше читать, соблюдать режим дня;

· соблюдать правила гигиены; гулять на свежем воздухе;

· закаляться; заниматься спортом, туризмом;

· заниматься интересным и полезным делом;

· делать Добро.