

## Урок здоровья

### **«В стране вредных привычек или почему полезно заниматься спортом»**

Ведущая: Здравствуйте, ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей).

Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) проанализировала страны, где люди проживают в добром здравии дольше всего, и выяснилось, что Япония, где средняя продолжительность жизни составляет 74,5 лет, оказалась на первом месте. По большей части, все это благодаря питанию. Каждый прием пищи в Японии выглядит как настоящее искусство. Еда тут отличается особой привлекательностью, изысканным вкусом и простотой. В Японии больше чем где-либо в мире употребляют рыбу, цельную сою, морские водоросли и зеленый чай.

На втором месте Сардиния – это автономный регион Италии, где проживает большое число долгожителей.

Многие мужчины работают пастухами и ходят по 8 км в день, а их питание состоит в основном из лепешек из цельного зерна, конских бобов, помидор, зелени, чеснока, различных фруктов, оливкового масла и сыра пекорино, сделанного из молока местных овец, питающихся травой.

На третьем месте Исландия, которая из-за за небольшого населения является одной из наименее загрязненных стран мира. Но чистый воздух - это не единственная причина, по которой исландцы пышут

здоровьем. Исландцы любят заниматься спортом.

Ведущая: А у меня есть загадки про предметы, полезные для нашего здоровья.

Кирпичик розовый, душистый

Потри его и будешь чистым. Мыло.

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

Носовой платок.

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? Лыжник.

2

Худая девчонка –

Жесткая щетка,

Днём прохлаждается.

А по утрам да вечерам

Работать принимается. Зубная щетка.

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? -

Витамины.

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю —

Ничего не забываю!

Мочалка.

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... Мяч.

Вот так чудо-чудеса!

Подо мной два колеса.

Я ногами их верчу

И качу, качу, качу. Велосипед.

Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня-друга.

За веревочку-узду

Через двор коня веду.

С горки вниз на нем лечу,

А назад его тащу. Санки.

Мои новые подружки

И блестящи и легки,

И на льду со мной резвятся,

И мороза не боятся. Коньки.

3

Ведущая: Вредно-полезно

1. Постоянные бутерброды. (Вредно.)

2. Свежие овощи, фрукты. (Полезно.)

3. Газированная вода. (Вредно.)
4. Молочные продукты. (Полезно.)
5. Крепкий кофе. (Вредно.)
6. Слушать музыку в наушниках. (Вредно.)
7. Чистить уши. (Полезно.)
8. Не надевать шапку в холодную погоду. (Вредно.)
9. Читать лежа. (Вредно.)
10. Смотреть близко телевизор. (Вредно.)
11. Умываться по утрам. (Полезно.)
12. Тереть глаза грязными руками. (Вредно.)
13. Читать при хорошем освещении. (Полезно.)
14. Есть сухарики, чипсы (Вредно).

Ведущая: Да, чипсы, действительно очень вредный продукт для нашего здоровья. И сейчас я предлагаю вашему вниманию видеоролик «Смерть от чипсов».

Видеоролик «Смерть от чипсов».

Ведущая: Проводит конкурс «Волшебный ящик»

Волшебный ящик

Ведущая: Ребята, а есть ли среди вас те, кто ни разу не играл в компьютер?

А как вы думаете полезен ли компьютер для здоровья? А почему? Игровой зависимости – это одна из главных опасностей, которую представляют собой компьютерные игры. Это можно считать болезнью, настоящим нарушением психики, что требует помощи квалифицированных врачей. У ребенка нарушается сон, он становится агрессивным.

Мультфильм «Компьютер. Вред или польза»

Конкурсы

Прыжки на скакалке

Бег

Перетягивание каната

Прыжки