

Методический материал для проведения информационных пятиминуток о ЗОЖ

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни

Целевая аудитория: дети 7-10 лет

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

- формирование позитивной, активной жизненной позиции.

Форма проведения: интерактивная беседа с элементами игры.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово при встрече. Они желают друг другу здравствовать, благополучно жить. Вот и мы говорим вам: здравствуйте! А вы, ребята, знаете, что дороже всего на свете? Конечно. Это жизнь, здоровье. Конечно на наше здоровье влияет экология, генетика, медицина, но на 50 % здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни!

Выскажите, пожалуйста, свои мнения насчет того, зачем здоровье нужно человеку. Все варианты – правильные. Не задумывайтесь долго, говорите сразу. (Участники начинают высказываться, ведущий обобщает их). Да, здоровье необходимо для того, чтобы организм нормально функционировал, чтобы люди могли работать, ходить, общаться, радоваться жизни.... Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, и счастье найдешь».

Задание: в малых группах собрать пословицы о здоровье (карточки с текстом пословиц разрезать пополам) и громко хором произнести их.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

В здоровом теле здоровый дух.

Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Чистота – залог здоровья.

Чистота – лучшая красота.

Чисто жить – здоровым быть.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистая вода – для хворобы беда.

Ведущий: «Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет!». Утренняя зарядка очень полезна, она снабжает организм энергией, поднимает настроение, помогает организму окончательно проснуться, размять мышцы и суставы после сна. Утренняя зарядка улучшит подвижность суставов, увеличит гибкость тела, повысит мышечный тонус и увеличит приток крови ко всем мышцам. Она поможет размять тело и разбудить мышцы. Зарядка помогает подготовить тело к дневным нагрузкам, позитивно зарядить его энергией.

Для утренней зарядки достаточно 15 минут, за это время нужно выполнять простые упражнения - сгибаться, прыгать, подтягиваться, делать махи руками и ногами, приседать и т.д. Это принесет пользу организму и позволит вам отправиться на учебу с хорошим настроением. Утренняя зарядка, как и любые другие физические упражнения, должна приносить радость и удовольствие. Лучше всего делать зарядку под любимую музыку, это поднимет настроение, упражнения будут даваться легче.

Упражнения для шеи

Повороты головы вправо и влево.

Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.

Медленные круговые вращения головой.

Упражнения для рук

Вращательные движения кулаками для разогрева кистевых суставов. Также можно выполнять вращения, сцепив кисти рук в «замок».

Вращение предплечьями. Одновременно сгибайте руки в локтях на счет 1-2-3-4 сначала на себя (внутрь), потом на счет 5-6-7-8 – от себя (наружу).

Упражнения для корпуса

Ноги на ширине плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться пола пальцами или ладонями, если позволяет растяжка.

Круговые движения тазом. Руки на поясе. Движения не должны вызывать боль и защемлять мышцы.

Наклоны в стороны. Для устойчивости ноги следует разместить на ширине плеч. Левая рука на поясе, правую вытяните вверх. На счет 1-2 – наклон в лево. На счет 3-4 поменяйте руку и сделайте наклоны в правую сторону.

Упражнения для ног

Махи ногами вперед и назад. Сначала левой ногой, затем правой, по 10-15 раз.

Поочередные подъемы ног в стороны по 10-15 раз каждой ногой.

Круговые движения в коленных суставах.

Прыжки: на двух ногах, затем на одной по очередности.

Дети могут показать свои любимые упражнения.

Ведущий: А сейчас я дам совет –

Вовремя пей, вовремя ешь –

Будешь до старости крепок и свеж.

– Ребята, с пищей человек получает все вещества, необходимые для роста и развития организма, и для пополнения затраченной энергии. А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма? Отгадайте загадки и вы узнаете, что это такое.

1. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая. (*Морковь*)

2. Синий мундир,

Теплая подкладка,

А в середине сладко. (*Слива*)

3. Золотая голова –
Велика, тяжеля –
Золотая голова –
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка. (*Тыква*)

4. Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. (*Капуста*)

5. Черных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус! (*Смородина*)

6. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики,
А из далекой Африки. (*Апельсин*)

7. Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая. (*Вишня*)

8. Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них красные детки. (*Помидоры*)

Ведущий: Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако, для того чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила.

- Старайся есть в одно и то же время.
- Есть четыре раза в день.
- Никогда не отказываться от супа, ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- Нужно есть не спеша, хорошо прожевывая пищу.
- Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

Все вместе «кричалка» (текст можно написать на доске):

Будем правильно питаться,
И силенок набираться.
Чтоб здоровье сохранить,
Будем с фруктами дружить.

Ведущий: а теперь проверим, внимательно вы меня слушали или нет, поиграем в игру «Да и нет»

- Я хочу вам дать совет
Вам решать, где да, где нет.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет

Говорите дружно: нет.

- Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших фрукты, овощи, омлет, творог, протоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

- Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Ешьте чипсы, шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? Нет!

- Говорила маме Люба: я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ? Молодчина Люба? Нет!

- Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет? Нет!

- Ох, неловкая Людмила, на пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет? Молодчина Люда? Нет

- Навсегда запомните, друзья, не почистив зубы, спать идти нельзя!

Если мой совет хороший, хлопайте в ладоши.

- Зубы вы почистили, и идете спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? Нет!

Дам еще один совет: Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать, ни минуты не терять!

Как этот совет хороший, тогда хлопайте в ладоши.

- Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? Нет!

Чтоб ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой!

Нравится совет такой?

- Молодцы, не оплошали, правильно ответы дали.

Ведущий: А ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

Это курение!

Это употребление алкоголя!

Это наркомания!

Они наносят вред здоровью человека.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения!

Запомните!

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от одной четвёртой капли никотина.

Собака от одной второй капли.

А для человека смертельная доза составляет 2 капли.

Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

Ещё одной пагубной привычкой, губящей здоровье человека, является алкоголь. Через 10-20 секунд после приёма алкоголь достигает мозга.

Алкоголь циркулирует в организме до полного разложения в течение 2 недель. При этом страдает сердце, печень, почки.

Мозг реагирует даже на мизерные дозы алкоголя: снижается память, внимание, ответственность, появляется циничность, злобность, агрессивность.

Помните! Полезных алкогольных напитков нет!

Ведущий: Наше мероприятие подходит к концу, но я хочу проверить, ребята, с какими знаниями о здоровом образе жизни вы вернетесь домой.

Тест

1. Что в переводе с латинского означает слово «витамины»?

- **Жизнь**
- Гигиена
- Чистота

2. Как можно усилить защитные свойства организма?

- Курить
- Есть всухомятку
- **Заниматься спортом.**

3. Сколько процентов здоровья мы создаем сами?

- 25 процентов
- **50 процентов**
- 0 процентов.

4. Сколько раз в день лучше всего есть?

- 7 раз
- 2 раза
- **4 раза**

5. Как часто надо менять зубную щетку?

- Один раз в жизни
- Вообще не менять
- **Каждые три месяца.**

6. Закончи пословицу: «Береги платье снову, а здоровье»

- С вечера
- Забудь про него
- **Смолоду.**

Ведущий: Молодцы!

Помните! Жизнь дается человеку один раз, и чтобы прожить ее интересно, и счастливо, нужно беречь себя, свое тело, свое здоровье.

Все: Мы выбираем здоровье – здоровый образ жизни!

Мы выбираем здоровую нацию!

Мы выбираем здоровую Россию!

Мы выбираем здоровое человечество!

- Мы говорим СПАСИБО всем, кто принял участие в нашем мероприятии!

- Мы верим, что сегодня каждый из вас задумался о своём здоровье.

- Мы верим, что каждый из вас обязательно сделает свой правильный выбор!