

## 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.

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.

**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 поволоку.

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»:**

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, простоквашу.

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 четвертой 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 сухомятку
- **Заниматься спортом.**

3. Сколько процентов здоровья мы создаем сами?

- 15 процентов
- **80 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!