**ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**«Здоровье своё сбереги – сам себе помоги!»**

для детей 7-11 лет

Сценарий мероприятия

Здравствуйте, ребята!

Каждый раз, встречаясь, мы произносим это слово – «здравствуйте». А что оно обозначает? В приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья, потому что здоровье для каждого человека самая главная ценность:

Главное в жизни – это здоровье,

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность– это здоровье,

Его не купить, но легко потерять.

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

Здоровье человека прежде всего зависит от него самого, от того как он заботится о своем здоровье, от образа жизни, который он ведет. Чтобы быть здоровым, надо знать, как правильно заботиться о своем организме. Это не только постоянное выполнение гигиенических процедур тела и одежды, но и правильное питание, поддержание чистоты и порядка в окружающей среде.

Пища – это источник энергии, в продуктах содержатся витамины необходимые нашему организму. Ребята, а какие вы знаете витамины? Давайте познакомимся с некоторыми из них.

Витамин А содержится в молоке и в молочных продуктах – участвует в работе глаз, при его недостатке ухудшается зрение.

Витамин В содержится в мясе, рыбе и особенно в рыбьем жире - помогает развивать память.

Витамин С содержится в овощах и фруктах – при его недостатке человек быстро утомляется, постоянно хочется спать, становится раздражителен.

А какие продукты самые полезные для развития и роста ребенка?

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней, хоть противен - надо пить!

Он спасает от болезней, без болезней легче жить.

От простуды и ангины нас спасают апельсины

Ну а лучше есть лимон, хоть и очень кислый он.

А сейчас, ребята, поиграем в такую игру: если мы едим те части продуктов, которые растут в земле, то надо присесть, а если на поверхности земли, то вы должны стать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, редис, фасрль, морковь, редька, кабачок, помидор, огурец, репа, свекла, тыква).

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

А сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы будете их разгадывать.

- Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно чтоб у каждого было… (мыло)

- Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком,

Лягут волосы рядком (расческа)

- Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

А сейчас я буду вам называть те или иные продукты, а вы мне скажете какие из них полезны, а какие нет (творог, конфеты, кока-кола, йогурт, сок, чипсы, мандарины, чеснок, сыр, шоколад, лук, орех, кириешки)

Чипсы и кириешки обжариваются в большом количестве масла и содержат большое количество концерогенов (вредных- веществ); сладости разрушают зубы и приводят к лишнему весу, газированные напитки содержат много сахара и вредят пищеварению.

А сейчас у нас с вами будет игра на внимание, в которой мы проверим ваши знания о том, как надо ухаживать за зубами:

Если мой совет хороший, то похлопайте в ладоши.

На неправильный совет - говорите сразу «нет».

-Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет? (нет)

- Навсегда запомните милые друзья,

Не почистив зубики – спать идти нельзя!

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

- Чтобы зубы укреплять – полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? (нет)

- Постоянно нужно есть для зубов для ваших,

Фрукты, овощи , омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

А еще полезно для здоровья гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. Наши мускулы становятся крепче, когда мы дышим свежим воздухом - очищаются легкие, а значит, чувствуем себя здоровыми и сильными.

Итак, давайте подведём итог нашей встречи:

- Почему здоровье важно беречь с детства?

- Какие продукты являются полезными, а какие вредными для здоровья?

- Какие правила здорового образа жизни следует соблюдать?

Молодцы, ребята! Желаю вам всем соблюдать правила здорового образа жить и всегда быть весёлыми, красивыми и сильными, то есть – здоровыми!