**Тема: «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цель**: формировать полезные навыки здорового образа жизни, чувства ответственности за свою жизнь; понятия «привычки», их влияния на здоровье; дать представления о негативном влиянии о последствиях таких вредных привычек, как табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков.

**Задачи:**

**Воспитатель.** Читает стихотворение о здоровье.

Здоровье-это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце как мотор,

Не нужно не курить, не пить, не злиться,

Улыбкой победить любой укор

**Ход занятия**

сейчас? (Ответы детей: тепло радость, спокойствие,….) Я хочу, **Воспитатель.** Ребята, возьмитесь за руки. Какие чувства или ощущения вы испытываете чтобы наша беседа прошла в дружной, радостной, доброжелательной обстановке.

**Воспитатель.** Послушайте пожалуйста одну **притчу «О бабочке и мудреце»**

На земле жил один мудрец, которого все в округе считали самым умным человеком, от чего он очень гордился. Но вдруг он услышал, что высоко в горах живет еще один мудрец, которого считают мудрецом среди мудрецов. Так как он был очень гордым человеком, то решил сходить к нему и проверить так ли это на самом деле или нет. По дороге, он поймал бабочку и зажал ее в своих ладонях думая про себя:- Найдя его я задам вопрос, - какая у меня в руках бабочка мертвая или живая? Если ответит живая, то я сожму ладони и она станет мертвой, если ответит мертвая, то я разожму ладони и она улетит. Когда он нашел мудреца и спросил, какая у меня в руках бабочка, мертвая или живая? Второй мудрец ответил;- Все в твоих руках!!!

**Воспитатель**. Что же находится в наших руках? Как выдумаете? (Ответы детей: здоровье…..) Правильно, в наших руках наше здоровье. Сегодня мы поговорим об этом. Наша беседа будет проходить под девизом «Быть здоровым хорошо- не здоровым плохо».

Главное в жизни- это здоровье.

С детства попробуйте это понять?

Главная ценность-это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Каждый из нас при рождении получает бесценный подарок- жизнь, здоровье. Поэтому привычка сохранить здоровье, это- залог нормальный жизни для человека, а сформироваться эта привычка сможет тогда, когда человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

**Конкурс загадок**

(Дети распределяются на две команды, выбирая капитанов).

**Первая команда** (за каждый правильный ответ, команда получает по одному балу).

1. Стать здоровым ты решил, значит соблюдай (режим).
2. Утром в 7 звенит настырно, наш веселый друг (будильник).
3. На зарядку встала вся наша дружная (семья).
4. На снегу две полосы, удивились две лисы

Подошла одна поближе, здесь бежали чьи-то (лыжи).

**Вторая команда**

1. Режим конечно не нарушу, я моюсь под холодным (душем).
2. После обеда можно сладко поспать,

А можно во дворе (поиграть).

1. После душа и зарядки, ждет меня горячий (завтрак).
2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим в перегонки,

А несут меня не кони а блестящие (коньки).

Приводятся интересные факты здравоохранения и МВД.

**Воспитатель.** А сейчас проведем, **Блиц турнир**, на каждый вопрос воспитателя, нужно ответить- ДА или НЕТ.

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да).
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы (нет).
3. Верно ли, что от курения погибают ежегодно десять тысяч человек. (да).
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да).
5. Правда ли, что нельзя носить телефон на теле? (да).
6. Отказаться от курения легло (нет).
7. Павда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет).
8. Правда ли, что курильщику тяжело выучить стихотворение (да).
9. Правда ли, что алкоголь влияет на развитие подростка? (да); (задержка умственного, психического и физического развития).
10. Правда ли, что наркотики приводят к деградации человека? (да).
11. Правда ли, что употребления наркотиков внутривенно приводит к заражению Спидом? (да).
12. Правда ли, что наркотики называют «белой смертью?» (да).

**Воспитатель.** Нравится это комму или нет, но факт остается фактом, алкоголь, табакокурение, насвай, наркотики проблема № 1 в молодежной и подростковой сфере, не только у нас в Росси, но и во всем мире. Они прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу и чтобы остановит этот наркотический маховик нужны знания, чтобы с вами не случилась беда. Да, чем раньше человек привыкнет к наркотикам, тем раньше умрет и нет никакой смелости в этом, а вот если человек сумеет в компании отказаться от этого, значит у негг есть действительно смелость, сила воли. Он может постоять за себя. Предлагаю вашему вниманию **видеоролик «У каждого есть выбор».**

**Воспитатель**. А сейчас предлагаю вам сами на время отказаться в ситуациях, в которые чаще всего попадают подростки и найти правильное решение в каждой проблемной ситуации. Вы будете доставать из коробочки листочек с описанием той или иной ситуацией. Команды выбирают ситуации (за каждую разобранную ситуацию- команда получает пять балов).

**Воспитатель.** В таких ситуациях надо помнить, что мужественность не в том, чтобы употребить а в том чтобы отстоять свое мнение и позицию. Хотя это бывает гораздо труднее. Не всегда большинство, которое тебя окружает оказывается правым. Важно иметь свое собственное мнение, от этого зависит выживешь ли ты. Следует научится выражать свою позицию уверено, не пользоваться такими оборотами, как «я подумаю», «может, попробую разочек». Эти обороты очень похожи на обещания и действительно изменяется поведения человека , принявшего алкоголь, в частности пьяные подростки ведут себя не адекватно, они нарушают права других людей. А если несовершеннолетний совершил преступления в состоянии алкогольного опьянения любой степени, это не только не освобождает его от ответственности но и усугубляет его вину.

**Конкурс «Здоровье»**

(На каждую букву этого слова, придумать и записать слова, которые непосредственно относятся к ЗОЖ- за каждое слово один бал).

**Воспитатель.** А сейчас посмотрите еще один ролик, что будет если употреблять насваи.

**Конкурс «Капитанов»**

(За каждый правильный ответ, капитан приносит команде по одному балу).

**Первая команда**

1. Кто родной брат кашля? (насморк);
2. Какой орган позволяет человеку чувствовать запахов духов, хлеба, цветов? (нос);
3. Этого врача его пациенты называют ухо-горло-нос? (лор);
4. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (минздрав);
5. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (легкие);
6. Самая опасная болезнь 21 века? (спид).

**Вторая команда**

1. Его капля убивает лошадь? (никотин);
2. Напиток, который может погубить и семью и жизнь? (водка);
3. Где покупают лекарство? (аптека)
4. Что обычно нюхают отравляя свой организм? (клей);
5. Слабоалкогольный напиток, который люди считают безвредным? (пиво);
6. Эту болезнь называют, болезнью грязных рук. (дизентерия).

А сейчас вашему вниманию будет представлена презентация **«Я выбираю жизнь!»**

**Воспитатель.** А теперь послушайте небольшой рассказ Алексея Дорохова «**Молодой старичок**».

Я знавал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хотя дверь была закрыта: только он один волочил ноги, словно дряхлый старичок.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он ни мог, сидеть прямо, не сгибаясь и 10 минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой и в конце концов ляжет всей грудью на стол, такая у него была слабая спина.

 А почему? Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться-зимой на дворе снег разгибать, весной цветы сажать, осенью- деревья а он всякий раз найдет предлог, что бы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены- у него, мол, на прошлой недели был насморк, и он себя плохо чувствует. Вот так и он и стал молодым старичком.

**Воспитатель.** Хотели ли вы быть такими? Уверена, что нет. Когда то древние греки высекли на камне слова «Хочешь быть здоровым бегай! Хочешь быть красивым бегай! Хочешь быть умным бегай!».

А сейчас для закрепления предлагаю вам проверить свои знания. Я раздам вам карточки, на которых написаны факторы, которые способствуют здоровья человека и которые наносят вред. Ваша задача будет разложить эти карточки на две группы с помощью смаиликов.

**Воспитатель.** Читает стихотворение о здоровье.

Здоровье-это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце как мотор,

Не нужно не курить, не пить, не злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни-это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте в месте будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда.

**Видеоролик о ЗОЖ**

 Воспитатель. Предлагаю вам подвести итог занятия. Узнали ли вы, что то нового сегодня? Вам было интересно? Если у вас были вредные привычки, готовы ли вы расстаться навсегда? С каким настроение вы уходите сегодня?