**Видеолекторий «Я и мое здоровье».**

**Цели:**

•Сформировать интерес к здоровому образу жизни.

•Воспитать бережное отношение к собственному здоровью.

• Привить интерес к занятию физкультурой, соблюдению правил личной гигиены, здорового питания.

**Ход занятия:**

Педагог: Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнце светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми все дети. Тем более что, ваше здоровье - в ваших руках.

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?» -

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!».

В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

- Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.

- Японцы делают поклоны.

- Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.

-Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... здоровый дух.

Здоровье... дороже золота.

Здоровье... за деньги не купишь.

Существуют тысячи болезней… здоровье только одно.

Здоровому каждый день... праздник.

Где табак, там язва и... рак.

Лучше дышать свежим воздухом, чем... пить лекарство.

-Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

Забава первая «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Забава вторая - «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Педагог: А теперь попрошу Вас ответить на вопросы анкеты и сделать вывод: Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

**Анкетирование** «Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни».

Ответте на вопросы:

•Болел ли ты в последние полгода?

•У тебя есть постоянный режим дня?

•Выполняешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку?

•Проводишь ли ты ежедневно 1,5-2 часа на свежем воздухе?

•Каждый день ли ты употребляешь в пищу фрукты и овощи?

•Ты всегда одеваешься по погоде?

•Занимаешься ли ты в спортивной секции?

- Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? (Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.)

Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен:

•Соблюдать гигиену.

•Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.

•Соблюдать здоровое питание.

•Не иметь вредных привычек.

-Что такое гигиена? В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый». Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний. Девиз правил гигиены: «Чистота-залог здоровья».

Назовите предметы личной гигиены? (Зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, мыло).

- Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную утреннюю зарядку.

Как Вы думаете, что происходит в нашем организме, когда мы делаем зарядку? (Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженнее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становится сильнее.)

**Посмотрим видеосюжет: «Утренняя гимнастика».**

Перейдите по ссылке и посмотрите видеоролик.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11145802516567201892&reqid=1591079158097245-387716892657418430000110-sas1-7902&suggest_reqid=325550108158599407599150772302101&text=видеоролик+утренняя+зарядка>

- Спорт в жизни каждого человека необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно и физически.

А теперь задание для Вашего внимания. Вот слово: СПОРТ! А кто такой спортсмен? Подумайте и отвечайте поскорей. Каким он должен быть на букву: С, П, О, Р, Т?

**Ответим на вопросы викторины:**

•Какие виды спорта вы знаете?

•Назовите спортивные атрибуты.

•Как называется спортивный переходящий приз? (Кубок)

•В каких спортивных играх используется мяч? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

•Заключительная часть соревнований, выявляющая победителя? (финал)

•Назовите знаменитых спортсменов.

-Питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Правильная организация питания позволяет поддерживать и укреплять здоровье, а его нарушение ведёт к возникновению многих заболеваний.

Какие виды продуктов вы знаете? Какая ваша любимая еда? Подумайте и назовите правила питания.

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

- Перед едой надо вымыть руки с мылом.

- Есть надо продукты, полезные для здоровья.

- Есть необходимо не быстро и не очень медленно. Каждый кусочек нужно тщательно пережёвывать.

- Нельзя переедать.

- Сладости можно есть только после еды.

-Ребята, а какие вы знаете витамины? В каких продуктах они встречаются?

Послушайте спор витаминов:

|  |  |
| --- | --- |
| Витамины: А, В, С  Примостились на крыльце,  И кричат они и спорят:  Кто важнее для здоровья?  - Я - промолвил важно А,  Не росли бы без меня!  - Я- перебивает С –  Без меня болеют все.  - Нет - надулся важно В,  Я нужнее на земле.  Кто меня не уважает,  Плохо спит и слаб бывает. | Так бы спорили они,  В споре, проводя все дни,  Если б Петя-ученик,  Не сказал им напрямик:  - Все, Вы, братцы, хороши,  Для здоровья и души  Если б вас я всех не ел,  Всё болел бы да болел.  С вами всеми я дружу –  Я здоровьем дорожу!.. |

**Посмотрим видеосюжет «Полезное питание».**

Перейдите по ссылке и посмотрите видеоролик.

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5678806249742111720&text=видеоролик+полезное+питание**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5678806249742111720&text=видеоролик+полезное+питание)

-Мы радуемся жизни. Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут!

Я желаю Вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый день перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь,

Ежедневно по утрам,

И конечно закаляйтесь –

Это так поможет Вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Что же может навредить твоему здоровью?

Мы уже сказали, что вредно переедать, есть много сладкого, вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись. Вредно есть немытые фрукты и овощи…

А еще здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики.

Как Вы считаете: что заставляет ребят пробовать эти опасные для жизни и здоровья вещества?

-     Некоторым интересно, какие возникают ощущения при этом.

-     Другие хотят быть похожими на старших.

-     Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно.

-     Может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или уже выпивает.

-      Некоторые это делают назло своим близким – из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость.

-Данные для размышления:

В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их является канцерогенными, т.е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. В табачном дыму содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.

Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта и инсульта, хронический бронхит, гангрена ног. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы. Изо рта курящего исходит неприятный запах.

Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

**Посмотрим видеоклип «Табак».**

Перейдите по ссылке и посмотрите видеоролик.

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9507179605100630864&reqid=1591080020634027-822492462332141933100114-vla1-2011&suggest\_reqid=325550108158599407504715547294637&text=видеоролик+по+профилактике+табакокурения**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9507179605100630864&reqid=1591080020634027-822492462332141933100114-vla1-2011&suggest_reqid=325550108158599407504715547294637&text=видеоролик+по+профилактике+табакокурения)

-Мы живем в век всевозможных и самых разнообразных пристрастий. И самым пагубным из них является алкоголь. Принятый внутрь, он быстро всасывается в желудок, кишечник и поступает в кровь. И чем моложе человек, тем чувствительнее он к токсическому действию алкоголя. Поэтому, особенно вреден алкоголь для растущего организма. От алкоголя происходят значительные нарушения мозга, слабеет память, нарушается сон, зрение, замедляется рост, мерещатся голоса, звуки.

Посмотрим видеоклип «Не бывает чужих людей».

Педагог: Наркомания – одна из самых страшных бед, которая может искалечить не только личную жизнь каждого, но и привести к гибели целую нацию. И это не просто «суровые слова». Наркобизнес приносит прибыль тем, кому это выгодно, и поэтому наркодельцам безразлично, кого затянуть в свои сети, лишь бы были деньги. Очень большая доля уходит на обработку подростковых умов.

Почему, как вы думаете? Почему не вовлекают взрослых людей? (У взрослых уже сложилась система жизненных ценностей, они могут сразу определить опасность. А подросток открыт и уязвим, легко поддается на провокационные реплики, вроде «ты что, маменькин сынок, слабак?»)

Но на самом деле у вас сейчас самый замечательный возраст, потому что все самое интересное – впереди. Но в силу особенностей возраста, главное не совершить необдуманного шага. Поэтому повсеместно проходят молодежные акции по профилактике вредных привычек.

**Посмотрим видеоклип: «Наркотикам нет!»**

Перейдите по ссылке и посмотрите видеоролик.

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8804161421226808762&text=видеоролик%20%22Наркотикам%20нет%21%22&path=wizard&parent-reqid=1591078971445679-1162471848350400057600292-production-app-host-sas-web-yp-244&redircnt=1591078989.1**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8804161421226808762&text=видеоролик%20%22Наркотикам%20нет%21%22&path=wizard&parent-reqid=1591078971445679-1162471848350400057600292-production-app-host-sas-web-yp-244&redircnt=1591078989.1)

-Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.

Назовите способы проведения досуга. (Музыка, спорт, танцы, «хобби».)

Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат: чувство юмора, самоконтроль, целеустремлённость, увлечённость, логичность, последовательность поступков, разборчивость в средствах достижения цели, уважение и интерес к людям.

-Всем здоровья мы желаем,

Никого не обижаем.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля наша цвела,

Мы желаем всем добра!