**Час информации «Путь к здоровью»**

**20 ноября 2020 года в 17-00 час.**

**Цель и задачи:** способствовать воспитанию бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью; помочь задуматься о необходимости быть здоровым; сделать вывод о том, что способствует здоровью.Расширить знания о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.

***Ход мероприятия***

**Ведущий**: Здравствуйте, дорогие ребята! Я думаю, что вы все хотите хорошо учиться, быть всегда здоровыми, сильными и ловкими.

**Ведущий:**Как вы считаете, что для этого нужно? *(ответ детей)*

**Ведущий:**Правильно, ребята, для того чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом или физкультурой, а так же правильно питаться.

- Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым.

Эти истины не новы.

**Ведущий**: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**Ведущий**: Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый статный

сутулый стройный

сильный толстый

ловкий крепкий

бледный неуклюжий

румяный подтянутый

**Ведущий:**Каким способом можно достичь этих качеств? (*ответы детей, заниматься спортом, гулять на улице, правильно питаться, закаливаться*)

**Ведущий:**Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко? (ответы детей)

**Загадки**

1. Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка людям всем нужна … (зарядка)

1. Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят … (душ)

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт)

1. Он с тобою и со мной шел степными стежками.

Друг походный за спиною на ремнях с застежками … (рюкзак)

1. В новой стене, в круглом окне

Днем стекло разбито, на ночь вставлено … (прорубь)

1. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой … (велосипед)

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие … (коньки)

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно, … (тренировка)

**Ведущий:**Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день выполняет физические упражнения, хорошая осанка, голова гордо поднята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать.

Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

**Ведущий:** Вам надо дать совет девочке Лиле, чтобы она была здорова.

Лиля не любит гулять на улице, предпочитает отдыхать у себя в комнате, занимаясь любимым делом. Никогда не открывает в комнате форточку, боится заболеть. К вечеру она чувствует себя утомленной и у нее часто болит голова.

Почему? Какой бы совет вы дали Лиле? *(Дети дают свой ответ)*

**Ведущий**: - Как вы думаете, ребята, почему говорят, что лучше съесть теплый суп и вкусное второе вместо бутербродов и газировки? (*Ответы детей*.*)*

**Ведущий:**- После долгой прогулки или игры вы ощущаете, что проголодались: ваш желудок опустел и дает сигнал в мозг, что пора подкрепиться. Вы бежите на кухню и …? *(Дети дают свой ответ)*

**Ведущий:**- Здесь надо задуматься, что приятно и полезно будет получить вашему желудку: тяжелый кирпич- жирный бутерброд и едкую Фанту, кока - колу (*в этих напитках много веществ, которые разъедают стенки желудка*) или теплый суп, который смягчает и разогреет уснувший желудок, а так же снабдит ваш организм полезными витаминами и минералами? Или говорят, ешьте второе блюдо, где много белков и углеводов, которые являются строительным материалом для мышц.

**Ведущий:**- Чтобы расти и крепнуть, нам нужны определенный режим питания и сбалансированный рацион.

**Ведущий:**- Как вы думаете, какие продукты можно считать полезными? (*ответ детей*)

**Ведущий:**-Что же надо делать, чтобы расти здоровыми, сильными и умными? (*ответ детей*)

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!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.