**Государственное бюджетное специализированное учреждение Республики Крым «Керченский межрегиональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Лекция**

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

**Выступление министра спорта отдела самоуправления**

*(для младших и старших воспитанников)*

Воспитатель: Брушнивская Г.Ю.

Керчь, 2022г.

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

**Цели:**

* Вызвать интерес к проблемам укрепления своего здоровья.
* Дать практические рекомендации по укреплению здоровья.

**Задачи:**

* воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
* создать хорошее настроение;
* развитие общей культуры личности, расширение кругозора, развитие эмоционально-волевой сферы;
* закрепление знаний правил личной гигиены, развивать желание следить за собой и своим здоровьем;
* пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

**Ведущий:**

Главное в жизни - это здоровье!  
С детства попробуйте это понять!  
Главная ценность - это здоровье!  
Его не купить, но легко потерять.

Здоровье-это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.  
Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого,  от того, как он о нем заботится, от образа жизни.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,  
Родных своих любите? (да)

С учебы пришли, сил совсем нет,  
Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю… Как быть нам тогда?  
Проблемы подростков решать нужно нам? (да)

Дайте тогда мне скорее ответ:  
Помочь откажитесь мне? (нет)

Последнее спрошу вас я:  
Активными все будем? (да)

А теперь поздоровайтесь друг с другом, пожмите друг другу руки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуйте!»

Мы с вами поговорим о здоровье – самом ценном достоянии человека. Назовем мы нашу сегодняшнюю встречу: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!».

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО СЧИТАТЬ ЗДОРОВЫМ? (*ответы детей*)

По уставу ВОЗ «Здоровье» является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Давайте еще поиграем.

**Игра «Ромашка»**

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить…

* В здоровом теле – (*здоровый дух*)
* Голову держи в холоде, (*а ноги – в тепл*е)
* Заболел живот, держи (*закрытым рот*)
* Быстрого и ловкого (*болезнь не догонит*)
* Землю сушит зной, человека – (*болезни*)
* К слабому и болезнь (*пристает*)
* Поработал – (*отдохни*)
* Курить – (*здоровью вредить*)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость. И мы с вами только, что вывели составляющие здорового образа жизни.

Из чего же складывается здоровый образ жизни? Назовите факторы ЗОЖ.

* Правильное питание;
* Физическая активность;
* Соблюдение режима труда и отдыха;
* Отказ от вредных привычек;
* Соблюдение рекомендаций врачей;
* Полноценный сон;
* Соблюдение гигиенических норм и правил;
* Психологический комфорт;
* Закаливание организма;
* Ежедневные прогулки…

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Чистота — залог здоровья!

Грязь и неряшливость в одежде — это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность — это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди.

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места — Вот была бы красота

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

Питание.

Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

* Чем человек питается?
* Какие органы помогают человеку пытаться? (Органы пищеварения).
* Почему полезно есть овощи?
* Какие продукты полезны для здоровья?
* Польза продуктов. (ответы детей)
* Какие продукты вредны?

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

А теперь я вам предлагаю отгадать загадки про виды спорта:

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (**баскетбол**)

Очень трудно быть, не спорьте,  
Самым метким в этом спорте.  
Просто мчаться по лыжне,  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лежа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся ... (**биатлон**)

По воротам бьет ловкач,  
Плавая, бросает мяч.  
А вода здесь вместо пола,  
Значит, это ... (**ватерполо**)

Без весла не обойдёшься,  
Если спортом тем займёшься.  
А как занятие зовут,  
Где в лодке к финишу плывут?...(**гребля**)

Трудно, что ни говори,

Мчать на скорости с горы!

И препятствия стоят –

Там флажков есть целый ряд.

Лыжнику пройти их надо.

За победу ждёт награда,

Хлынут поздравленья валом.

Этот спорт зовётся …(**слалом**)

Здоровый образ жизни-это не просто модное течение. Правильное отношение к собственному здоровью помогает человеку быть более успешным во всех сферах жизни, эффективнее решать задачи и спокойно справляться с любыми сложностями. Предлагаю вашему вниманию несколько интересных фактов, которые стоит знать независимо от того, ведете вы здоровый образ жизни уже сейчас или только собираетесь начать.

* Самым здоровым местом нашей планеты считается японский остров Окинава. На нем официально зарегистрировано более 450 долгожителей, каждому из которых уже более 100 лет.
* Курильщики считают, что сигареты помогают им бороться со стрессом. В действительности же они просто нервничают из-за мелочей, на которые некурящие и внимания не обратили бы.
* Многочисленными исследованиями подтверждено, что шоколад не только улучшает настроение, но и повышает математические способности.
* Привычка хрустеть костяшками не наносит вреда суставам. Звук издают пузырьки воздуха, возникающие в синовиальной жидкости, когда разъединяются "притертые" хрящевые пластинки.
* Наличие кота в квартире снижает вероятность заболеваний сердца на 40%, а риск внезапных приступов и ударов – на 30%.
* В одном зоопарке у тигрицы погиб весь выводок тигрят. Из-за стресса у неё сильно ухудшилось здоровье, и тогда ей подсунули поросят, наряженных в специально сшитые тигриные костюмчики. Она сразу же приняла их и начала поправляться.
* Если продолжительное время спать менее 4 или больше 10 часов в сутки, повышается риск раннего заболевания. Самое "здоровое" количество сна – 7-8 часов.

И в заключении ребята, хочу вам сказать: Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Спасибо за участие.