**Открытое мероприятие: Круглый стол на тему «Здоровым быть модно»**

**Цель***:* актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, повышение уровня культуры заботы о здоровье. Формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности.

**Задачи:**

1) познакомить детей с составляющими нашего здоровья, с основами правильного питания;

2) развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе;

3) воспитывать здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

1. Компьютер, мультимедийный проектор;

 2. Презентация «Моё здоровье – моё богатство»

 3.Материал для игр(карточки, рисунки продуктов, дерево здоровья)

**Вступление.** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие дети , гости.

# Что такое жизнь?

Скажите, что такое жизнь.
Хочу я знать, ответьте на вопрос.
Одни мне говорят, что жизнь - изнанка,
Что жизнь здесь состоит как зебра из полос,
А может, наша жизнь похожа на ту сказку,
Что в детстве мама нам любила говорить,
И слушаем мы вновь про Золушку, про Златовласку,
Ах, как хотелось плыть…
А может, жизнь как море безгранична,
Полна возможностей, полна всего, что есть,
И волен сам от жизни брать, ловить, что ищешь,
Ловить и находить, но при условии, что есть…
А может, жизнь есть круг, который
Идет сам по себе как колесо,
А может это вовсе колесница Бога,
А мы в ней на запятках - вот и все?..
Но, думаю, опять нам надо научиться
Вновь жизни колесницей управлять,
Чтоб грамотным нам стать возницей,
Чтоб в сердце была света благодать.

 «Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что по-вашему, хорошая жизнь?

Ответ детей.

**Да, правильно вы сказали хорошая жизнь – это крепкое здоровье, когда ты здоров, тогда у тебя будет все то, что вы ранее перечисляли.** Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе. **Сегодня у нас проводиться заседание круглого стола на тему «Здоровым быть модно»,куда приглашены профессиональные врачи с разных стран, известные спортсмены различных видов спорта, повара лучших ресторанов и столовых .Каждый из вас научит, что нужно делать, чтобы быть здоровым и как правильно сберечь свое здоровье.**

Посмотрите на доску, мы видим дерево здоровья, и после выступления всех наших гостей мы вместе с вами оденем наше дерево в компоненты здорового образа жизни.

И так , начинаем наше заседание.

**Врачи**

 Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? **Об этом нам расскажут наши профессиональные врачи .Сегодня у нас присутствуют: терапевт, педиатр, психолог ,окулист, хирург, нарколог. Даем им слово.**

**ТЕРАПЕВТ.**

Чтобы быть здоровым необходимо следовать режиму дня.

Режим ребята – это основа здорового образа жизни. .Правильно спланированный режим дня поможет вырасти вам сильными, крепкими, здоровыми. Обязательно нужно чередовать труд с отдыхом.

**ПЕДИАТР**

Неотъемлемым компонентом здорового образа жизни является выполнение правил гигиены**.** Еще древние говорили: «Чистота – залог здоровья!». К личной гигиене относятся требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

– Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

**ПСИХОЛОГ**

Далее мы выделяем такой компонент, как **хороший сон.** Сон – необходимая часть нашей жизни. Ученые считают, что Без еды человек может прожить намного больше времени, чем без сна.

**ХИРУРГ**

**Очень важна –правильная осанка.**Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Ее нарушение приводит ко многим проблемам со здоровьем. :уменьшается рабочий объем легких. Это в свою очередь отражается на функциях сердечно-сосудистой и дыхательной систем

**ОКУЛИСТ**

**Также важна Гигиена зрения.**

– Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)*

**Игра «Весёлые человечки»**

***–*** Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.

*(Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения).*

***НАРКОЛОГ***

***Обязательно следует отказаться от вредных привычек:от курения и алкоголя.***

Воздух,которым вы дышите,находясь рядом с курящим,содержит столько же вредных привычек,если бы вы сами курили 2 сигареты в день

 Из 3000 детей.которые курят, 1000 умирают от болезней,связанных с курением.

Одна капля никотина убивает коня.

**Нарколог 2.**

 **Алкоголь также влияет пагубно на здоровье.**

Ещё в конце прошлого века французский врач Демме, изучая потомство семей алкоголиков, установил, что почти 50% их детей погибли в раннем детстве, а из оставшихся 10% страдали эпилепсией и водянкой головы, 12% росли идиотами и только 10% были здоровы.

**УЧИТЕЛЬ**. **И так давайте повторим, какие важные компоненты назвали наши врачи. (одеваем дерево).**

**Очень важно для здоровья-также правильное питание. Дадим слово поварам, которые расскажут, какие продукты лучше использовать в пищу, и какая от них польза, а от каких следует отказаться.**

***Повара***

**1повар**

***Жевательная резинка.***

Все любят жевать жевательные резинки.

 Стоматологи утверждают, что достаточно пожевать резинку 2-3 минуты 1-2 раза в день. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса..

**2повар**

***Газированные напитки.***

В состав газированных напитков входят до 10 наименований различных консервантов, углекислоты, сахара и его заменителя. Напитки способствуют ожирению, возникновению гастритов , кариеса, заболеванию печени и почек.

1.Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота.. За 4 дня она может растворить ваши ногти.

**3повар**

***Чипсы и сухарики.***

Ученые бьют тревогу оттого, что в чипсах, сухариках, картофеле фри обнаружен акриламид, который оказывает отравляющее воздействие на нервную систему человека и вызывает раковые заболевания.

**4 повар**

Если хочешь быть здоровым, нужно правильно питаться, есть полезную еду и как можно реже употреблять «фаст-фуд». Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной, разнообразной, богатой витаминам.

**5 повар.**

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания.

 **Витамин А** это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Его можно найти в этих продуктах

**6повар**

**Витамин В** делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Чтобы наш организм получал этот витамин нужно употреблять в пищу эти продукты:

**7повар**

**Витамин С** прячется в чесноке, капусте, луке, его много во всех овощах, фруктах и ягодах. Этот витамин делает человека здоровым, защищает от гриппа и простуды.

**8повар**

**Витамин Д** делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы, без него зубы человека становятся мягкими и некрепкими. Даже, загорая на солнце, наш организм получает витамин Д. Находиться в таких продуктах.

Помните ***ТРИ «Золотых правила» питания***

1. **Питаться разнообразно.**
2. **Питаться регулярно.**
3. **Умеренность в еде.**
4. **Игра «Полезные и менее полезные продукты**»

 Мы с вами должны сварить «Суп здоровья.».Вы должны положить в кастрюлю те продукты ,которые считаете полезными.

ОДЕВАЕМ ДЕРЕВО

***Спортсмены.***

Также очень важную роль для здоровья, оказывает **Двигательная активность, занятия физкультурой , спортом, и закаливание** .Даем слово спортсменам.

***1 спортсмен***

Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*

***2 спортсмен***

Обязательно нужно бегать, заниматься зарядкой, принимать контрастный душ, то есть чередовать холодный с теплым, закаляться, ходить босиком по земле.

***3 спортсмен***

Между прочем закаленные дети:

-    не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, сильного ветра, дождливой погоды

-    они гораздо реже болеют

-    у них крепкий иммунитет

**4 спортсмен.**

А вы знаете, что Самым быстрым человеком признан Усейн Болт из Ямайки. В 2009 году он поставил мировые рекорды: стометровку пробежал за 9.58 секунд, а дистанцию на двести метров – за 19.19 сек

***5спортсмен.***

Девочки занимаются танцами, это тоже вид спорта, где укрепляется осанка, развивается двигательный аппарат.

***6 спортсмен***

А Вы знаете ,что один Профессор и доктор медицинских наук Сергей Бубновский когда-то буквально вырвался из цепких лап болезни. Не с помощью лекарств. Он создал свою собственную систему оздоровления, основанную не на таблетках, а на движении, и сегодня ставит на ноги даже безнадежных больных.

**7 спортсмен.**

**Спорт влияет на улучшение сна.**

За несколько часов до сна наймитесь упражнениями, чтобы ваш организм мог легче заснуть, и тогда снотворное вам точно не понадобится. Организм во время занятий потеряет много сил, а значит, ему нужно будет время на восстановление.

***8 спортсмен***

**Полезны и прогулки на свежем воздухе.** Вы наверное замечали, насколько лучше начинает себя чувствовать человек, когда побывает на природе? Это не только особый отдых, но и лечение, которое мы даже не замечаем.

Физминутка.

**Одеваем дерево**

**Вед**. Я думаю, что ребята дали очень хорошие советы, следуйте им, улыбайтесь сами и дарите тепло своих улыбок окружающим.

**Давайте посмотри как мы одели наше дерево и ответим на главный вопрос «Что такое здоровый образ жизни**?»

**Ведущий.** Закрыть наше заседание«Город здоровья»” я хочу словами Геродота:

***“Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.”***

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Желаю вам расти крепкими, здоровыми, добрыми, умными:.

Помните! Сохраняя свое здоровье – мы сохраняем радость жизни.

