**День здоровья!**

Ежегодно в апреле во всем мире отмечают Всемирный день здоровья. Мероприятия дня проводятся для того, чтобы все люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

**Цель:**формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;

- стимулирование желания воспитанников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- привлечение воспитанников к занятиям различными видами спорта;

- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков

- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

**Ведущий :**Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет.

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

**Ведущий :**Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.

Спорт, ребята, всем нам нужен.
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем физкульт – ура

Слово «витамины» в переводе с латинского языка обозначает «жизнь».

И это не случайно. Витамины играют важнейшую роль в жизнедеятельности нашего организма.

Витамины нам полезны,

Это точно знаем.

Только их не из таблеток

Мы употребляем.

Получаем их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

**Витамин А** – я витамин роста. Ещё я помогаю вашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах.

**Витамин В -** даю я вам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и плакать по пустякам. Найти меня можно в яблоках, свекле, редиске, зелени салата, картофеле, шиповнике.

**Витамин D** – я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, вы тоже получаем витамин Д.

**Витамин С -** Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, то я вам в этом помогу. Я прячусь в луке, чесноке, капусте и во всех фруктах, ягодах, овощах.

Потрудились мы на славу,

Очень многое узнали:

Витамины нам друзья

И без них никак нельзя.

**Выдвинутые в начале проекта предположения подтвердились, действительно, регулярное употребление овощей и фруктов, богатых полезными элементами, улучшило качество здоровья учащихся моего класса.**

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываем

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины. А, В, С!