***Конспект внеклассного мероприятия***

***по защите проекта.***

***Разработали учащиеся 7 класса***

***ГБС(К)ОУ школы-интерната г. Отрадного***

***Руководитель проекта Акимова А.Х.***

**Тема:** Секреты здоровья.

**Цель:** Формирование представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:** Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

Формировать привычки выполнения гигиенических требований.

**Дата проведения:** 01.03.14

**Оборудование:**

1. Компьютер.

2. Экран.
3. Слайд-презентация.
4. Словарные слова.

**Форма проведения:** защита проекта.

### Ход мероприятия

###  I. Вводная часть. *(Слайд 1, 2)*

Сегодня на занятии мы с вами поиграем и попробуем вырастить необычный цветок. А какой цветок получится, вы узнаете, разгадав кроссворд.

Шёл лесными стёжками                                                                    Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками. *(Рюкзак)*

Дождик тёплый и густой
Этот дождик непростой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. *(Душ)*

Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и всё же
Без него мы жить не можем. *(Воздух)*

Утром раньше поднимайся

Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна … *(Зарядка)*

Светит, сверкает, всех согревает. *(Солнце)*

В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А наскучит мне летать,
На землю падает опять. *(Вода)*

Льётся речка – мы лежим,
Лёд на речке – мы бежим. *(Коньки)*

Вид спорта. *(Бег)*

– Какое слово у вас получилось – **здоровье.**

-Что такое здоровье?

-К какому словарю надо обратиться, чтобы узнать значение нового слова?

-Так вот в толковом словаре Ожегова объясняется слово «Здоровье»

**ЗДОРОВЬЕ**: правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

**ЗДОРОВЬЕ**: то или иное состояние организма. Крепкое, слабое здоровье.

**ЗДОРОВЫЙ**: выражающий, обнаруживающий здоровье. Здоровый вид. Здоровый румянец.

**ЗДОРОВЫЙ**: обладающий здоровьем, не больной. Здоровый ребенок. В здоровом теле здоровый дух. Долго болел, а теперь здоров.

-Как вы думаете, ребята, здоровье важно для человека?

-Почему говорят: « Здоровье дороже богатства?»

-Почему плохо быть больным?

-Значит… Здоровый человек – это красивый, продолжайте… (сильный, ловкий, крепкий, румяный, подтянутый, весёлый…)

-Здоровье – это цветок, который надо беречь и оберегать.

-Скажите что нужно для того, чтобы вырастить красивый цветок?

- Вот так и здоровье нужно оберегать, заботиться о нём.

-Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

Сегодня на занятии мы постараемся раскрыть секреты здорового образа жизни.

*(Слайд 3)* Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким и не стоит об этом беспокоится. Между тем здоровье – одна из ценностей человеческой жизни, источник радости. Все люди должны заботится о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи.

*(Слайд 4)* Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

**II. Основная часть.**

**Ученик 1:** *(Слайд 5)*

Первый компонент здоровья: «Чистота – залог здоровья».

 Обязательным признаком здоровья является соблюдение в чистоте тела и жилища. Когда вы играете , учите уроки или работаете, вы прикасаетесь к разным предметам. Ваши руки загрязняются, на них оказываются микробы. Поэтому после любой работы или перед едой нужно обязательно мыть руки с мылом. Большое значение в личной гигиене имеет уход за кожей, волосами, ногтями и зубами.

 Запомните правило: Дом и человек - друзья.

От чистоты каждого человека зависит чистота нашего общего дома -планеты Земля!

**Ученик 2:** *(Слайд 6)*

 Верный помощник здоровья - режим дня.

 Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен свой личный режим дня. Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач.

 Если учащийся не ходит в группу продленного дня, он должен, вернувшись из школы, переодеться, повесить одежду на место, вымыть руки, пообедать, отдохнуть, поиграть с друзьями, подготовить уроки (начиная с трудных, между уроками устраивать отдых). Закончив приготовление уроков, нужно собрать сумку в школу, проверив, все ли положил в сумку. Вечером подготовиться ко сну и ложиться спать вовремя.

**Ученик 3:** *(Слайд 7)*

Если хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым – бегай,

Хочешь быть умным – бегай!

С каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости*.*

**Ученик 4:** *(Слайд 8)*

Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
Природные факторы оздоровления:
 -солнце;
 -воздух;

 -вода;
 -растения;
 -ароматы;
 -продукты питания;
 -целебные свойства.
Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

**Ученик 5:** *(Слайд 9)*

Все прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ.

 Почему люди курят? Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие – чтобы создать определенный образ. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

 Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.

 Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсическому веществу, кто бы вам не предлагал.

 **Ученик 6:** *(Слайд 10)*

 От правильного питания зависит здоровье и долголетие человека. Дети младшего школьного возраста должны питаться 4-5 раз в день. Есть надо не спеша, хорошо пережевывать пищу.

 Больше надо есть овощей, фруктов и ягод.

 **III. Итог занятия:**

Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни.

 Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

 Прислушайтесь к словам мудреца и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.