**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение лицей №64 г Краснодара**

Методическая разработка по теме: **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Исполнитель Учитель физкультуры Скорченко Татьяна Анатольевна.

**Беседы на уроке физической культуры: «В здоровом теле - здоровый дух»**

**Цель проведения бесед:**

- учиться быть здоровым душой и телом; - стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье); - расширение кругозора учащихся.

**План проведения:**

**Беседы проводятся в начале урока физкультуры для учащихся 1-3 классов.**

**Урок №1** Беседа по теме **«Личная гигиена человека».**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наша беседа посвящёна тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

**-** Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья! (Лексическое значение пословицы). 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. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Корней Чуковский много писал о правилах личной гигиены, например:

- Рано утром на рассвете – умываются мышата… продолжите слова(ученики продолжают хором)

- Ах ты гадкий, ах ты, грязный – неумытый поросенок…

- Моем, моем, трубочиста…

- Вот теперь тебя люблю я…

- Да здравствует мыло душистое…

И заканчивает Корней Чуковский это стихотворение следующими словами Давайте же мыться, плескаться,

купаться, нырять, кувыркаться

в ушате, в корыте, в лохани,

в реке, в ручейке, в океане,

и в ванне, и в бане,

ВСЕГДА и ВЕЗДЕ –

ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!

Это произведение мы знаем с детства и берем пример с героями Корней Чуковского.Но не только чистым должен быть человек, он должен соблюдать чистоту вокруг себя. О чем говорится в стихотворении Федорино горе? Ответы ребят.

- Почему от Федоры убежала посуда?…

- Кто помогал Федоре вернуть посуду?..

- Какими словами заканчивается стихотворение…

Уж не буду, уж не буду

я посуду обижать,

буду, буду я посуду

и любить и уважать!

Засмеялися кастрюли, самовару подмигнули:

«Ну Федора, так и быть, рады мы тебя простить!»

- Почему посуда простила Федору?… ответы учеников.

- А, как вы помогаете маме по дому?...

Запомните: Чистота - это красота.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

**Урок №2** Беседа о правильном питании.

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами.

Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням. В стихотворении С. Михалкова Про мимозу говорится:

Кто, набив пирожным рот,

говорит – а где компот? …

Кроме плюшек и пирожных

ничего не хочет есть. Мальчик Витя целый день лежит в кровати с одеялами на вате.

- Правильно ли делает мальчик Витя? Ответы детей…

А вот прослушайте стихотворение про правильное питание.

Учить уроки, чтоб на «пять»,

И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,

Нам надо правильно питаться.

Но перед тем как сесть за стол,

Ты должен вымыть чисто руки,

Когда ты ешь, то не смотри футбол,

Не отвлекайся на другие звуки.

Завтрак ты не пропускай,

      Завтракать полезно,

      Это даже малышам в садике известно!

      Если завтрак пропустил,

      Ты желудку навредил!

      Не забудешь про обед,

      Избежишь ты многих бед.

      И не позабудь про ужин –

      Ужин тоже очень нужен.

 Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,

       Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

       Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,

       Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

Фрукты, овощи на завтрак

        Очень детям нравятся.

        От здорового питания

        Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,

         Пить кефир и простоквашу,

         И не забывай про супчик,

         Будешь ты здоров, голубчик!

Прослушайте еще один фрагмент стихотворения и ответе почему болеет волк?

Воет волк весь день в лесу:  
"Болят ноги мои , у-у !"  
Почему они болят?  
Волк вчера ловил зайчат!  
Много бегал, не поймал,  
Очень - очень он устал!  
Так голодным спать и лёг  
И наутро встать не смог!  
А зайчишки прибежали,  
"Волк болеет! - закричали,-  
Бегал ты вчера за нами,  
Не пускал нас к нашей маме!  
Вот лежи теперь и знай!  
И диету соблюдай!  
Ты уже не молодой,  
Должен пить кефир простой.  
Мясо есть тебе нельзя,-  
Очень вредно для тебя!  
В страхе ты весь лес держал,  
Всех зверюшек запугал.

Решили звери помочь волку  
Белки, ёжики, зайчата,  
Лягушата м мышата,  
Барсучки и хомячки  
Волку молвили: "Учти,  
Можем мы тебя спасти.  
Так и быть, тебе поверим,  
Слово дал - его держи!"  
Тут зверюшки разбежались,  
Все домой к себе помчались,  
Чтоб еду скорее взять  
И больному волку дать.  
Вкусных кушаний полезных  
Из лесных плодов чудесных  
Волку вдоволь принесли  
И подальше отошли.  
Ягодки, орешки, зёрнышки, грибы,  
Морковка, мёд, капустка, семечки, цветы.  
Всё это волк, увидев,  
Был очень удивлён.  
Такую пищу в жизни   
Не кушал вовсе он!  
"Спасибо вам, зверюшки,  
Спасибо за еду.  
Сейчас я всё попробую,  
Съем всё, что я смогу!"  
Итак, он кушать начал:  
Морковку и грибы,  
Зерно, орешки, семечки,  
Капустку, мёд, цветы.  
Он очень быстро справился,  
И всё ему понравилось!  
Наелся до отвала он,  
И потянуло в сон.  
Проспал волк очень долго:  
До вечера проспал.  
Проснулся, потянулся  
И… на ноги вдруг встал!

* Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь? (ответ детей)

**Урок №3** Беседа о режиме дня.

**-** Учёба в школе – серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов, Пообедав, можешь сесть

Сделать лёгкую зарядку, Выполнять задания.

И убрать свою кроватку! Всё в порядке, если есть

Душ принять и завтрак съесть. Воля и старание.

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята, Соблюдаем мы всегда

Очень важно это знать, Распорядок строго дня.

Идя в школу, на дороге В час положенный ложимся

Вы не вздумайте играть! В час положенный встаём

Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди После школы отдыхай,

И всё тихо слушай. Только не валяйся.

За учителем следи, Дома маме помогай,

Навостривши уши. Гуляй, закаляйся!

Ребята: « какой режим дня у Вас?» (ответ учеников)

**Урок №4** О вредных привычках.

* Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.

**Курение** очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Разве что-то есть на свете,

Что надолго можно скрыть?

Пятиклассник Петя Рыбкин

Потихоньку стал курить.

У парнишки к сигаретам

Так и тянется рука.

Отстаёт по всем предметам,

Не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок

Вот что значит – табачок!

**-** Как вы думаете каковы последствия курения?

**-** Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). **-** Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

**Алкоголь** при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

**Наркотики** – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!

**Урок №5** «Закаливание»

Ребята, что такое закаливание? Ответы детей…

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание организма входило как неотъемлемая составная часть.

Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Закаливание организма способствует: повышению работоспособности, росту физической выносливости, нормализации эмоциональной сферы. То есть закаленный человек получает не только здоровье, отличную физическую форму, но и уравновешенность, эмоциональную защищенность, уверенность, становясь крепче и физически, и психически.

**Урок №6** « На зарядку становись»

Давайте ребята выучим простейшие упражнения, которые надо делать по утрам:

1. "Потягушки". Тянемся во все стороны. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сначала поднимаем руки вверх, и тянемся к потолку. Затем, левую руку ставим на пояс, а правую тянем влево с поворотом корпуса. После чего меняем руки и уже левой тянемся вправо. Далее совершаем наклон и тянемся обеими руками к полу. Важно проследить, чтобы ребенок во время выполнения упражнения не сгибал ноги в коленях. Повторить 5-6 раз.
2. "Повертушки". Одновременно вращаем руками и головой. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Выполняем вращающие движения головой и кистями рук в одну и в другую стороны. Если ребенок легко справляется, можно добавить бег на месте с высоким подниманием коленей. После этого сгибаем и разгибаем руки в локтях, головой выполняем наклоны вперед, назад и в стороны.
3. "Ходики". Темповая ходьба (можно на месте). Важно не сбиваться с ритма. Выполнять данное упражнение из утренней зарядки для детей минуту – две.
4. "Присядки". Глубокие приседания с переходом на выпады. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседаем до пола, пятки не отрываем, руки вытягиваем вперед. Поднимаемся, руки возвращаем на пояс и делаем выпад вперед правой ногой. Затем снова полное приседание и выпад левой ногой. 4-5 повторов. В комплексе утренней гимнастики для дошкольников это упражнение лучше заменить на более простое. Например, обычное приседание.

Вопрос ребятам: «что происходит с организмом после выполнения упражнений?»

Ребята, какие вы упражнения выполняете дома? Дети показывают.

**Урок №7** «Помоги себе сам»

**-**  Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни. **-**  Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу. **-** Чтобы ощущать себя здоровым, весёлым, жизнерадостным нужно помнить слова:

***Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!***

Памятка для учащихся по формированию привычки к ЗОЖ

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни. Вставай всегда в одно и то же время! Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

Утром и вечером тщательно чисти зубы! Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом! Одевайся по погоде! Делай двигательные упражнения в перерывах между выпол­нением домашних заданий! Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах! Занимайся спортом, учись преодолевать трудности