Тема:"Здоровый ребенок в здоровой семье»

Цель занятия: формирование представления о понятии «здоровая личность».

**Ход  мероприятия:**

1. Организационный момент:

-  Добрый день, дорогие ребята.  Мне  приятно видеть вас всех  доброжелательными, весёлыми, красивыми.

II. Сообщение темы занятия:

Вместе с вами мы проведём необычное занятие и попробуем ответить на вопрос «Что такое здоровая личность?» И вы мне в этом поможете.

*Учитель:*

Пусть весна улыбается нам в окно,
Но в классе у нас уютно и светло!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

Как понимаете?

* Здоровье – это красота.
* Здоровье – это сила и ум.
* Здоровье – это самое большое богатство.
* Здоровье – это то, что нужно беречь.
* Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
* Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
* Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?  (Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье).

*2.Беседа о вредных привычках:*

Послушайте стихотворение “Привычки”.
Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной и с утверждением курение – яд!
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память “хромает”, спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом “Здоровье”,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я:
Врач успокоил: недолго уже.

* Стихотворение юмористическое, но, а какие вредные привычки высмеиваются и почему они вредные?

Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью, а это самое главное в здоровой личности.  Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.
Например: в настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

*3. Физическая минутка:*

Учитель***:*** Все ли из вас знают, что такое хорошо и что такое плохо? *(ответы детей)*

Учитель: Давайте проверим.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы играть.
Я вам фразу предлагаю,
Если с ней согласен ты –
То скорей присядь пониже
И немножко отдохни.

Учитель**:** Если мое утверждение правильное, и это хорошо, то вы приседаете, а если неправильное, и это плохо – стоите, подняв руки вверх.

Заправляю я кровать,
Взрослым надо помогать.

Хочу я выглядеть крутым,
Пускаю сигаретный дым.

Маме с папой помогу
Сам посуду уберу.

Вот я мороженое съел
По ветру мусор полетел.

Я для соседки пожилой
Продукты принесу домой.

Хоть в трамвае очень тесно,
Уступлю старушке место.

Окурок быстро подними,
На старших, глядя, закури.

Силачом хочу я стать,
Дерево могу сломать.

Птиц зимой оберегаю,
Им кормушки наполняю.

Хоть на улице и вьюга,
Навещу больного друга.

Долго я сегодня спал,
Снова в школу опоздал.

Я собакам помогаю,
Косточками угощаю.

Хороша моя привычка
Называть друзей по кличке.

Я рогатку в руки взял,
По синицам я стрелял.

Доску вымою я сам,
Помогу учителям.

В землю посажу росток –
Скоро вырастет цветок.

Я поклонник красоты –
С клумбы оборву цветы.

Я близким радость подарю,
Кусочек счастья сотворю!

*4. Работа с пословицами:*

Игра «Собери пословицы»

Наша  здоровье  – в наших руках!
Этот лозунг у всех на устах.
Чтобы в том вас сейчас убедить,
Разрешите в игру пригласить..

* Здоров будешь – всего добудешь.
* В здоровом теле – здоровый  дух.
* Здоровья за деньги не купишь.

*5. Игры с рифмами и антирифмами:*

Игра «Рифмы».

- В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ……» (лица)
- Разгрызёшь стальные трубы,
Если чисто чистишь ………. (зубы)
-Превратятся скоро в когти
Неподстриженные …… (ногти).
- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало …….. (тело).
- С детства людям всем твердят,
Что табак – смертельный ……… (яд).
- Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с ……… (мылом).

*6. Обобщение понятия:*

Что такое здоровая личность?
Характеристика здорового человека: (выбрать подходящие слова)

Красивый,  ловкий, злой, доброжелательный, стройный, трудолюбивый, ленивый, отзывчивый, справедливый, уверенный, жадный.