

Беседа «Только здоровому жизнь интересна»

ТЕМА: «Твоё здоровье в твоих руках».

ЦЕЛИ: 1. Учить заботиться о своём здоровье.

2. Развивать речь, мышление, память.

3. Воспитывать умения заботиться о своём здоровье.

ОБОРУДОВАНИЕ: компьютер, презентация, проектор, карточки, раздаточный материал.

ХОД БЕСЕДЫ.

1-ый ЭТАП: ВВЕДЕНИЕ(СЛАЙД1)

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, что необходимо каждому человеку для того, чтобы он постоянно мог радоваться жизни, удивляться всему новому, развлекаться и играть со своими друзьями, веселиться и интересоваться всем вокруг. Посмотрите на экран: (СЛАЙД2)

– Перед нами обычный ребенок вашего возраста, но, что такое? Давайте предложим ему почитать книжку – отказывается; поиграть в игрушки – не хочет; погулять в зимнем лесу на свежем воздухе – не идет; может съесть что-то вкусное – он почему-то не желает.

– Почему же ему ничего не интересно? Отчего ничто его не занимает? Как вы думаете? (Потому что он болеет!)

– А какому же человеку все это было бы интересно? (Здоровому)

Молодцы, ребята, вот вы и назвали тему нашей сегодняшней беседы!

2-й ЭТАП: ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ БЕСЕДЫ (ответ на проблемный вопрос)

Тема нашей сегодняшней беседы: «Только здоровому жизнь интересна!»(СЛАЙД3)

-Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни.

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым –

Эти истины не новы.

3-й ЭТАП: РАБОТЫ КЛАССА+УЧИТЕЛЬ

– Давайте выясним, что такое наше с вами здоровье? Какого человека мы бы с уверенностью смогли назвать здоровым? Кто может сказать про себя, что он здоров? (редко болею, занимаюсь спортом, соблюдаю режим дня, правильно питаюсь)

(СЛАЙД4)

Если хочешь быть здоровым,

За собой следи всегда,

Занимайся, закаляйся,

Не чихнешь ты никогда!

– Я хочу рассказать вам одну старинную притчу: (СЛАЙД5)

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить. И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?» Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою

ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее. Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!»

Точно так же можно сказать и о нашем здоровье – оно в руках каждого из вас.

4-й ЭТАП: РАБОТА В ПАРАХ

Наши предки беспокоились о своем здоровье, и это отражается в народной мудрости – пословицах и поговорках. Попробуйте сложить пословицы. Объясните, что в них общего.

- Здоровье дороже денег.
- Здоров будешь – всего добудешь.
- Крепок телом – богат делом.
- Болен – лечись. А здоров – берегись.
- В здоровом теле здоровый дух.

Очень хорошо! Вы все правильно понимаете значение здоровья для каждого человека, теперь я предлагаю охарактеризовать здорового человека

5-й ЭТАП: РАБОТЫ КЛАССА+УЧИТЕЛЬ

Выберите слова, подходящие для характеристики человека на рисунке(смотрим СЛАЙД 6). Совместим это с небольшой разминкой – если слово подходит – вы дружно встаете, и также дружно садитесь, если не подходит, поднимаете вверх обе руки, затем опускаете их на парту.

красивый	веселый
сутулый	стройный
сильный	толстый
ловкий	крепкий
бледный	неуклюжий
румяный	подтянутый

– Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?
(нужно закаляться)

– Какие способы закаливания вы знаете, давайте посмотрим вместе. Самым основным источником закаливания с давних времен является вода. (СЛАЙД7)

Не станешь крепким ты мгновенно,

Закаляйся постепенно:

Утром бег и душ бодрящий!

Как для взрослых – настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто не с нами – заболит!

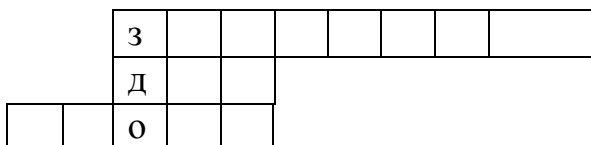
А теперь давайте сделаем зарядку для ума, называется оно «Окно мудрости»

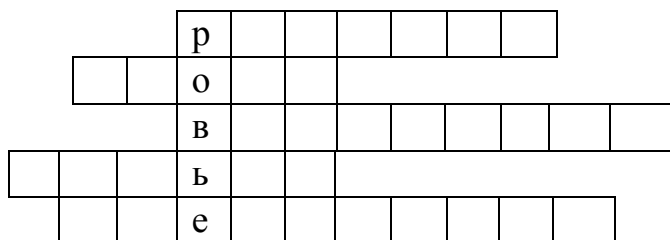
Будем выполнять его при помощи пальцев рук: безымянный палец руки прижать фалангой большого пальца этой же руки. Руки держим без напряжения. А теперь произносим звук «А-а-а», звук «О-о-о». эти звуки дают команду точкам вашего мозга настроиться на работу. Итак, мы дали команду нашему мозгу – активно работать, поэтому кроссворд, который я сейчас предложу, наверняка, не будет представлять для вас никакой сложности. (СЛАЙД8)

Кроссворд «Здоровье»

Теперь посмотрим, как вы дружно сумеете отгадать загадки – я буду зачитывать, а вы хором отвечайте. (Задания читает учитель) СЛАЙД9

1. Утром пораньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ... (зарядка)
2. Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча,
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока!
До чего ж приятно это –
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят ... (душ)
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет... (спорт)
4. Палка, плюс рамка, плюс сетка
Для тенниса это... (ракетка)
5. Вновь в парке проходил забег
Участников - сто человек.
Старался каждый, и всерьёз
Мы пробежали дружно... (кросс)
6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой... (велосипед)
7. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки,
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки)
8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка
И, конечно... (тренировка)





Ребята, какие вы молодцы! Значит вам помогла зарядка для ума – кроссворд разгадан за считанные минуты!

6-й ЭТАП: РАБОТА В ГРУППАХ

(СЛАЙД 10)

– Обсуждение полезных советов для поддержания и сохранности своего здоровья.

(Раздать заготовки на листах для каждой группы)

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Проверим, как в ваших семьях относятся к своему здоровью. Составьте небольшой список полезных советов для себя и своих близких, соблюдая которые, жизнь ваша будет активной и интересной.

Учитель проверяет у каждой группы полезные советы, подводит общий итог.

(СЛАЙД11)

Давайте снова посмотрим на экран: (СЛАЙД12)

Предложим ЭТИМ ребятам все то, от чего отказался в самом начале невеселый мальчик. Как выдумаете будет ли им это интересно? Посмотрим...

Да, потому что они здоровы!

Какие ошибки вы делали раньше, не зная правил, изученных вами сегодня?

(СЛАЙД13) В заключение, хочу еще раз напомнить всем те полезные советы, при соблюдении которых вы будете всегда здоровы, и жить вам будет очень интересно и увлекательно:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой!
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
И простуда – ерунда!
Здесь открыли мы секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!