**Тема: Я здоровье сберегу, сам себя я помогу.**

**Цель:** формирование понятия «здоровье»; представления о роли спорта для здоровья человека.

**Задачи:**

дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;

воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**1. Введение в тему.**

**Беседа.**

– Что такое здоровье человека?

– Как определить, здоров ли человек?

– А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, друзьям в поздравительных открытках?

– Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

– **Вывод:** здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

– Почему здоровье необходимо? (Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе).

2. **Сообщение темы занятия**

**Задание:** слова потерялись, составьте из них предложение.

На доске вразброс представлены слова сам, помогу, здоровье, я, сберегу, себе.

Ответ: **Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.**

– Давайте так и назовем наше занятие.

**Сообщение по теме**

– Что же такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

**Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.**

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По данным опроса, для 75% россиян здоровый образ жизни связан с отказом от курения, алкоголя и наркотиков. Почти 65% респондентов считают, что это рациональное питание, а **62% – занятие** **спортом.**

Для многих в понятие "здоровый образ жизни" также входит достаточная двигательная активность и здоровый сон. Закаливание важным для здорового образа жизни считают всего около 25% участников опроса, а регулярное обследование у врача – чуть более 20%.

Я бегу быстрее ветра,

Коля прыгнул на два метра,

Маша плавает как рыбка,

На губах у нас улыбка,

Кто ответит почему?

Может мостик сделать Шура.

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья.

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо –

Много пользы от нее,

А здоровье – вот награда

За усердие твое.

**Физкультминутка.**

А вы, ребята, любите заниматься физкультурой? Подтянитесь, расправьте плечи, втяните животы, поднимите подбородок. Молодцы! Повтряем!

**Марафон загадок**

– Что же нам поможет сохранить и укрепить здоровье? Отгадайте загадки.

Утром я по распорядку

Делаю всегда … (зарядку).

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков.

Целый день идти готов. (Душ)

У него два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

Крутят их ногами … (велосипед

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, … (тренировка).

**Учитель.** Существует мнение, что регулярные физические нагрузки не так важны, как здоровое питание. Однако на самом деле это две важнейших составляющих здоровья. Физические упражнения замедляют процесс старения, укрепляют здоровье, защищают от заболеваний.

Занятия спортом полезны в любом возрасте, так как обычная активность человека не всегда может обеспечить нужную физическую нагрузку. Недаром было замечено, что люди, чья трудовая деятельность связана с постоянными спортивными тренировками, например, тренеры по фитнесу, аэробике, хореографии и т.д имеют не только хорошую фигуру, но и крепкое здоровье . Каждый человек, который желает почувствовать пользу от физических упражнений, должен приложить к этому старания, силу воли, усилия.

Если вы решили заняться спортом, то занимайтесь им регулярно. Лучше упражнения делать через день по 45-60 минут. Регулярные физические упражнения улучшат работу кровеносных сосудов. Если вы будете делать все регулярно и правильно, то уже через пару недель вы ощутите изменения в своем организме.

Учтите, что занятия на свежем воздухе дадут больший результат. Так что выходите на улицу, включайтесь в работу, набирайтесь здоровья и сил.

Занимался спортом в школе

Наш боксер Валуев Коля,

На диване не валялся,

А усердно упражнялся.

Сильным, крепким вырос он,

Сразу видно – чемпион!

Он трудился, он старался,

Он вовсю тренировался,

Чтоб умелым, смелым быть

И чтоб в схватках победить!

За характер, силу воли

Уважают в мире Колю!

И еще вот гордость наша –

Наш боксер Поветкин Саша!

Удивитесь, восхититесь –

Храбро бьется русский витязь!

Он соперников без спешки

Щелкает всех, как орешки!

Саша тоже, как и Коля,

Занимался спортом в школе –

Был подвижным, был активным

Саша мальчиком спортивным!

Достижения видны –

Стал он гордостью страны!

Если ты, мой мальчик, тоже

Хочешь быть на них похожим,

То не хныкай, не ленись –

Спортом с рвением займись!

Ведь без спорта, без движенья

Невозможны достиженья!

**Беседа об олимпийских достижениях спортсменов России.**

**Из истории возникновения Олимпийских игр.**

Прошло много-много лет с тех пор как человек интересовался физкультурой только потому, что нужно было охотиться и защищаться от врагов. Поколения сменяли друг друга, физическое совершенствование и опыт передавались от отца к сыну, люди самосовершенствовались и отдавали физическому развитию все больше и больше внимания. Но так как человек становился все цивилизованней и цивилизованней, то и отношение к занятиям спортом изменились. Например, а древнегреческом городе Спарте юные горожане (7-20 лет) весь день находились в специальных школах, где их обучали маршировке, бегу, прыжкам, метанию копья и т.п.

Больше всего внимания уделялось физическому совершенствованию в Греции в городе Олимпия. Потому, что именно там было придумано устраивать настоящие состязания – Олимпийские игры, для того чтобы самые лучшие спортсмены могли продемонстрировать свою силу и мощь, красоту тела и конечно посоревноваться с другими умельцами. В назначенные день со всей Греции в Олимпию стекались толпы народа, участников и зрителей. Проводились Олимпийские игры раз в 4 года, за это спортсмены приводили себя в идеальную спортивную форму при помощи тренировок. На Олимпийских играх греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, метании диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

Давайте вспомним **о результатах Олимпийских игр в Сочи.**

**1 RUS 13 11 9 33**

**Паралимпийские Игры:**

**1 RUS 30 28 22 80**

Встает олимпиец наш на пьедестал,

Ему аплодирует громко весь зал!

И счастьем сердца наполняются,

Когда гимн страны исполняется!

И гордость за нашу Отчизну берет

И хочется крикнуть: - Россия, вперед!

Хвала тебе нынче и слава,

Российская наша держава

**Игра «Ромашка».**

Продолжить пословицу, написанную на лепестках ромашки.

1. В здоровом теле……………………… (здоровый дух)

2. Голову держи в холоде,……………… (а ноги в тепле)

4. Быстрого и ловкого ……………………. (болезнь не догонит)

5. Землю сушит зной, а человека …………(болезни)

6. Поработал ……………………………….. (отдохни)

7. Любящий чистоту -……………………… (будет здоровым).

- Вы видите, что о здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

**Рефлексия.**

**-** Ребята, я хочу предложить вам поставить + (плюс) или - (минус) напротив утверждений о том, что помогает человеку быть здоровым:

долго спать

вовремя вставать и ложиться

делать зарядку

смотреть подолгу телевизор

играть в футбол

закаляться

заниматься физическим трудом

купаться и загарать

курить

заниматься в спортивных кружках

упорство, целеустремлённость

По результатам учитель формулирует **пожелание** детям.

- Я очень надеюсь, что наше занятие поможет кому-то из вас избавиться от такого навязчивого минуса!!!

Мы обязательно вернемся к этой теме и посмотрим, изменится ли что-то в вашем отношении к своему здоровью.

– **Давайте подведем итог нашему занятию.**

– Что же такое здоровье? Почему люди чаще всего желают друг другу именно здоровья? Какое слово, связанное со здоровьем, мы слышим каждый день? (Здравствуй).

– От чего зависит здоровье?

– Что нужно знать и уметь, чтобы быть всегда здоровым?

- Кому был интересен разговор о здоровье?

- Кому захотелось заняться спортом?

– Пожелаем друг другу здоровья.

**Прослушивание песни Елены Ваенги "Желаю..."** (можно только один куплет и припев).

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!