Класс: 3 Д

Тема: «Будьте здоровы!»

Цели: формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей

Оборудование: карточки с заданиями для команд, ручки, презентация, музыкальное сопровождение.

Ход мероприятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Время**  | **Содержание** |
| 1. Организационный | 5 – 6 мин |  Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята. (Звучит песня про здоровье. После окончания первого куплета учитель, приглушив звук, спрашивает учащихся) - « О чём эта песня?» ( о здоровье). Сегодня тема нашего занятия будет звучать так: Будьте здоровы! А как вы понимаете значение слова здоровье? (Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди населения, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.) О чём пойдёт сегодня речь? (о здоровье) |
| 2. Основной | 25 мин  | Крошка сын к отцу пришел,И спросила кроха:«Что такое хорошоИ что такое плохо?»Если делаешь зарядку,Если кушаешь салатИ не любишь шоколадку –То найдешь здоровья клад.Если мыть не хочешь ушиИ в бассейн не идешь,С сигаретою ты дружишь –Так здоровья не найдешь.Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,Быть здоровым постараться.Это только нужно нам!Далее учитель предлагает учащимся ответить вопрос о том, что они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни».Учитель обобщает ответы детей:– В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:o отказ от вредных привычек;o оптимальный двигательный режим;o рациональное питание;o закаливание;o личная гигиена;o положительные эмоции.Загадки:1. Что на свете дороже золота? /Здоровье/2. Кто для блага всех людейКровью делится своей? /Донор/3. В овощах и фруктах есть.Сколько их, не перечесть.Есть еще в форме таблеткиВкусом лучше чем конфетки. /Витамины/4. Не кормит, не поит,А здоровье дарит. /Спорт/5. Врач тем редко нужен,Кто со мною дружен.Кожа потемнеет,Сам похорошеет. /Солнце/6. Горяча и холодна,Я всегда тебе нужна.Позовёшь меня – бегу,От болезней берегу. /Вода/7. Когда он к нам приходит,То в сказку всех уводит.А солнышко взойдёт –Он сразу и уйдёт. /Сон/8. Чтобы мы никогда и ничем не болели,Чтобы щёки здоровым румянцем горели,Чтобы мы на пятёрки уроки учили,Чтобы в школе и дома мы бодрыми были,Чтобы было здоровье в отличном порядке,Всем нужно с утра заниматься … /Зарядкой./Объясните пословицы:«Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человектеряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плоховыглядит, становится раздражительным, капризным.«Здоровье дороже богатства». Бездумно растраченное здоровье, невернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Для того чтобы сохранитьздоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдатьправила ЗОЖ.А какими качествами, по вашему мнению, должен обладать здоровыйчеловек?(учитель выслушивает ответы детей и подводит итог).список качеств:редко болеет,счастливый,закаленный,трудолюбивый и отзывчивый, питается здоровой пищей, добрый, красивый, веселый, крепкий, стройный, подтянутый, сильный, ловкий, любит и занимается спортом, принимает витамины, делает зарядку, соблюдает режим дня, соблюдает ПДД, редко смотрит телевизор, отдыхает на природе, ночью спит 10 часов, , раза в день чистит зубы, не курит, не ест много сладкого, не сидит долго за компьютером.Разговор о привычках человека.У каждого человека бывают свои привычки. Какими могут они быть?(полезными и вредными).С кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредныеили полезные привычки?Существуют разные привычки: полезные и вредные.Хорошие привычки можно в себе развитьНадо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.Не иметь вредной привычки помогает сила воли.Игра.Список привычек:проветривать комнату;обманывать;умываться;чистить зубы;грызть ногти;сутулиться;класть вещи на место;выполнять домашнее задание;заниматься спортом;пропускать уроки;говорить правду;лениться;ложиться спать в 12 часов ночи;читать лежа;мыть за собой посуду;драться;ссориться.– Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Ониразные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки современем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.А какие у вас есть привычки?(учитель выслушивает ответы детей)Посмотрите, что может произойти с человеком, если он подружится свредными привычками.(Мультфильм Сестрички-привычки)  |
| 3. Заключительный | 10 мин  |  Итог мероприятия:Какого человека можно назвать здоровым?Что мешает человеку быть здоровым?Что можно пожелать человеку который не заботится о своем здоровье?Каким видом спорта занимаетесь вы? Какие спортивные секции икружки посещаете?Есть ли в вашей семье “здоровые” традиции?А чтобы вы никогда не забывали заботиться о своём здоровье, я приготовиладля вас памятку.(памятка раздаётся каждому ученику)Памятка “Здоровье своё ты всегда береги!»1. Соблюдай режим дня2. Составь свою программу оздоровления3. Посещай спортивные секции4. Принимай поливитаминные комплексы в осенний и весенний период5. Чередуй умственные и физические нагрузки6. Часто бывай на свежем воздухе, общайся с друзьями7. Своевременно посещай врачей специалистов8. Правильно питайся9. Береги себя от несчастья ( соблюдай ПДД и ЗОЖ)Друзья! Расстанемся без грусти,Ведь на душе светлее стало.Пусть память сохранится в чувстве,Которое всему начало! |