

Музыкаина Е.С. воспитатель.

Беседа – рассуждение.

Тема: « Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Цели: Формирование ответственного отношения к сохранению здоровья.

Задачи:

Расширить знания в отношении к своему здоровью;

Способствовать укреплению здоровья; развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;

Воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Коррекция внимания, мышления, памяти.

1.Организационный момент.

Здравствуйтесь, ребята! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

2. Вступительная беседа.

Послушайте притчу:

Жил мудрец. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Ребята, подумайте и скажите, что вы считаете самым главным для себя, для своей активной деятельности, для хорошего настроения? *(Ответы детей)*

Конечно, это здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Мы можем менять свои костюмы, причёски, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Здоровье человека является фундаментом всей его жизни. Когда человек здоров, он активен, работоспособен, самодостаточен и счастлив, наконец.

Сегодня у нас классный час на тему «Азбука здоровья». Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него.

Для начала проведём небольшую разминку «Собери пословицу». Вам необходимо продолжить пословицу:

1. В здоровом теле, (здоровый дух).
2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле).
3. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).
4. Землю сушит зной, человека (болезни).
5. К слабому и болезнь (пристает).
6. Любящий чистоту – (будет здоровым).
7. Здоровье сгубишь – (новое не купишь).
8. Было бы здоровье, (а счастье найдется).
9. Не рад больной и (золотой кровати).
10. Здоров будешь – (все добудешь).
11. Где здоровье, (там и красота).
12. Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

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

Так что же такое здоровье? И какой смысл в понятие “здоровье” вкладываете вы?
(Ответы учащихся)

Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым - естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своём здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный вклад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни. Наш конкурс называется «Азбука здоровья» и сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. В игре участвует две команды учащихся нашего класса.

Приветствуем участников: первый игровой столик – команда...
второй игровой столик – команда...

Следить за нашим конкурсом будет строгое жюри в составе (*Озвучивается список жюри*)

3. Основная часть.

Конкурсы.

1 конкурс «Здоровье»

К каждой букве в слове «здоровье» нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесёт команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута.

2 конкурс «Народная мудрость гласит».

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников - закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители своих команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота - _____.

Здоровье в порядке - _____.

Если хочешь быть здоров - _____.

В здоровом теле - _____.

4. Физминутка.

А теперь немного отдохнём. Отвечайте дружно хором «Это я, это я. Это все мои друзья», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите. Не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнёт обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку.

5. Продолжение конкурсов.

3 конкурс «Здоровье не купишь - его разум дарит».

На вопросы нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

- Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма?
- Легко ли отказаться от курения?
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение?
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока?

4 конкурс «Знание сила».

- Как называется результат воздействия мороза на организм человека?
- Кто может заразить человека бешенством?
- Как называются напитки, которые губят здоровье человека?

- Как называется материал для перевязки?
- Как называется травма, нанесённая огнём?
- Что способствует закаливанию организма?

5 конкурс «Загадки о режиме дня»

Соблюдаете ли вы режим дня? Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны её закончить. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

- Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай...
- Утром в семь звенит настырно наш весёлый друг...
- На зарядку встала вся наша дружная...
- Режим, конечно, не нарушу - я моюсь под холодным ...
- После душа и зарядки ждёт меня горячий...
- Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам ...
- После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе ...
- После ужина веселье - в руки мы берём гантели, с папой спортом занимаемся, маме нашей...
- Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно...

6 конкурс «Здоровый образ жизни - это стильно!»

Запишите правила здорового образа жизни. За каждое правило команда получает по одному баллу.

Жюри подводит итоги и награждает команды грамотами.

6. Подведение итогов.

Здоровье - неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Мне очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из неё. Не зря говорят: «Здоров будешь - всё добудешь» так будьте все здоровы, до свидания!