

Внеклассное занятие по теме: «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Подготовили и провели: Борова М.А, Иванова Г.П.

Цели и задачи:

- выяснить, что такое “здоровье”; «ЗОЖ»
- помочь обучающимся осознать свое отношение о необходимости быть здоровыми, формировать личную ответственность за здоровый образ жизни;
- создать условия для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы.
- воспитание культуры ведения дискуссии, умение уважать мнение другого человека.

Ход занятия

- Здравствуйте, ребята. Мы сегодня собрались поговорить о здоровье. Здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит его надо беречь.

Быть здоровыми хотят
И взрослые и дети
Как здоровье сохранить?
Кто может ответить?

Тема занятия «В здоровом теле – здоровый дух». Мы поговорим о здоровье, узнаем, как его сохранить и приумножить, как вырасти здоровыми, сильными, красивыми.

- А здоровы ли вы, ребята? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!».
- В народе говорят: «Здоров будешь – всё добудешь».

Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз-
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как? Сейчас я вам скажу
Сама что знаю - расскажу.
Много грязи вокруг нас
И она в недобрый час
Принесет нам вред, болезни.
Но я дам совет полезный
Мой совет совсем не сложный –
С грязью будьте осторожней.

-Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

- Я приглашаю всех вас, ребята, на миг оказаться в фантастической «Стране Здоровья». Вам понадобятся только желание и немного фантазии.

Каждый житель этой страны соблюдает определённые правила.

В народе говорят: «Здоровому всё здорово». Что же такое здоровье?

1. КОНКУРС: «Здоровье».

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З - здоровье, зарядка, закалка,
Д - диета, душ, диетолог,
О - отдых
Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок
В - вода, витамины, врач, воздух
Е - еда

2 ИГРА « Ромашка »

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить

В здоровом теле, (ЗДОРОВЫЙ ДУХ)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

К слабому и болезнь (пристает)

Поработал (отдохни)

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

3. А теперь давайте разгадаем загадки:

1.

Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна... (Зарядка.)

2.

Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3.

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4.

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? -

(Витамины)

5.

В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

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.

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих -
Что за кони у меня? (Коньки.)

8.

Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно,... (Тренировка.)

5. МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Дети высказывают на тему:
Здоровый человек – это.....

Вывод.

-Что тоже мешает быть здоровым?

-Какие вредные привычки преследуют многих людей в жизни

-Но что, же такое курение и табак?

КУРЕНИЕ – это вдыхание дыма тлеющего растения

Табак – травянистое растение с крупными листьями. Табак родом из Америки, его привезли первооткрыватели матросы Жители Кубы, куда высадился Колумб, назвали эту траву для курения « сигаро»

В Англии, в эпоху Елизаветы 1, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее

- Дети читают стихи про цаплю - курильщицу

- Стихотворение, которое вы сейчас услышите, пусть станет напутствием в дальнейшем жизненном пути.

(Просмотр слайдов о вреде сигарет)

«Береги свое здоровье»

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

6. Притча о Здравье

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здравье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здравье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здравье надо спрятать в самого человека.»

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здравье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

7. Беседа.

-Если у вас что – то заболит, вы обращаетесь к врачу. Но болезнь легче предупредить, чем лечить. Природа – это кладовая, так говорил Пришвин. Она даёт нам всё, в том числе и лекарства. А в виде чего природное лекарство? Да, это конечно же растения. И Сейчас Т.Б. расскажет вам о них. Профилактикой каких болезней является обыкновенный лук и чеснок?. (далее библиотекарь продолжает занятие по теме «Береги здравье смолоду», рассказывает, проводит игры, показывает лекарственные растения, дети читают, как используют то или иное растение. Потом все присутствующие пьют чай из большого самовара с заваренной душицей.

8. Рефлексия

-Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!!