

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОДРОЩИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Утверждаю

Директор школы:

 И.А. Зуева



«Здоровы образ жизни»

(Открытое мероприятие)

Учитель географии: Царёва В.Н.

2013-2014 учебный год

Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу, как хорошо, что мы здесь собрались.

Я желаю вам хорошего настроения.

И надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца мероприятия.

Сообщение темы.

В век технического прогресса, в эпоху интернета, как вы думаете, что для нас дороже всего? *(Дети отвечают)* **Слайд 1**

Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда... Но увы так бывает не всегда.

Мы с вами поговорим о здоровом образе жизни. На слайде вы видите девиз нашего занятия, прочитаем его вместе:

*Я умею думать, я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!* **Слайд 2**

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Два учащихся читают:

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И 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!

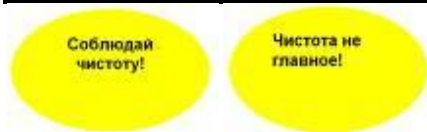
Вот перед вами «Дерево решений» (на магнитной доске)

Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от вас и от того, как вы будете работать.

Итак, мы сегодня будем делать выбор в пользу нашего здоровья.

Чистота – залог здоровья.

Слайд 3



Перед вами листочки, на них вы пишете что

-Что нужно нам для нашего здоровья?

(вешаем на дерево листок: Чистота – залог здоровья)

-Зачем нужно мыться?

-Почему плохо быть грязнулей?

-Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

-Когда следует мыть руки?

Правила личной гигиены

Слайд 4

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Чисти зубы утром и на ночь.
5. Научись сам следить за ногтями и стричь их.
6. Ежедневно расчесывай волосы, если длинные - то заплетайте их.
7. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.

-Вспомним «Мойдодыр» К.И.Чуковского. Какой совет дал Умывальник?

Ученик: Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам -

Стыд и срам.

Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, корыте, лохани,

В реке, ручейке, океане

И в ванной, и в бане,

Всегда и везде

Вечная слава воде!

Слайд 5 Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья.

Здоровое питание. Слайд 6



- Какое нам нужно принять следующее решение?
- Почему мы выбрали здоровое питание?
- Какое питание можно считать здоровым?

- Каких полезных продуктов нет на слайде? Слайд 7

Питание должно быть разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки. Но иногда даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах? Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

-А что значит «разнообразие»?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Золотые правила питания Слайд 8

1. Главное - не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5 — 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Ученики: 1. Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.

2. Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых ранних лет уметь.

3. Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.

4. Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие

Движение – это жизнь. Слайд 9



- Делаем выбор, для нашего здоровья.
- Почему выбираем табличку «Я занимаюсь спортом»?
- Обоснуйте свой выбор.
- Почему нужно больше двигаться?

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться. Мы сидим за компьютером, у телевизора. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом, делать зарядку, играть в подвижные игры, закаляться. **Слайд 10**

Пришло время физкультминутки. Проведёт физкультминутку Таня

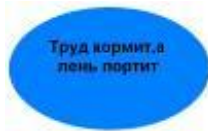
Утром рано умывались (вращение головой)
Полотенцем растирались (ножницы)
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись (наклоны)
И друг другу улыбались (повороты)
Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)
Всем друзьям физкульт - привет! (машем руками)

ИГРА выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания. На листке написано название вида спорта

Один показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан и называют спор этого вида спорта.

Отдых и труд - рядом живут. Слайд 11

- Какое из высказываний выбираем для здоровья?



- Почему вы сделали такой выбор?

Во все времена люди умели чередовать **труд и отдых**, чтобы не надорваться. Правильно спланировать труд и отдых нам помогает режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

-Расскажите о своем режиме дня.

Несложно запомнить эти правила: Слайд 12

Вредным привычкам – НЕТ! : Слайд 13

- Что выберем из предложенных высказываний?



- Какие привычки называют **вредными**?

(курение, употребление спиртного и наркотиков)

- Почему они вредные? Слайд 14

См. ролик детской киностудии «Детское время»

Два учащихся читают стихотворение Д. Бершадского, причем после выступления 1 ученика трое ребят изобразили и озвучили органы, которые отравляются в результате курения.

1 ученик: Мое имя – сигарета,
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам.
Скажем прямо – слабакам.

Сердце: Мне так плохо, я так устало,
И нет уж больше сил стучать.
Наверное, жить осталось мало...
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода.
Меня так душит никотин.
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные –
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете
Мы от куренья пропадем!
Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотим спросить вас люди:
«А вы курите зачем?»
Нас полоний отравляет,
Никотин нам – страшный яд.

Легкие: Наши бронхи он сжигает.
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?

Головной мозг: Искушил меня проклятый злодей.
Нет больше светлых идей.
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все от этих проклятых сигарет.

2 ученик: Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету.
Не стану ни за что курить.
Я – человек!»

- По какой причине многие заводят эти привычки?

Простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей

Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

- Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы отказались от предложения?

Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

Например: -Но я сегодня не хочу, я уже пробовал, мне не понравилось.

-Просто можно уйти. Иногда, это самый лучший выбор.

-Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

- Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом)

Итог: Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека.

-Что нового и интересного вы узнали сегодня? Чему учились?

Согласны ли вы с утверждениями Слайд 15

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

Вот и на нашем дереве выросли плоды: наши решения в пользу здоровья.
-Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?
- Закончите предложение: Здоровый образ жизни – это... (чтение, принятых решений на «Дереве решений») **Слайд 16**

Слайд 17 Рефлексия дети заполняют карточки «Мы говорим «НЕТ» вредным привычкам», «Мы говорим «ДА» хорошим привычкам»

Слайд 18 Здоровье – бесценное достояние человека

При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение).

Ученики исполняют частушки и здоровом образе жизни

Слайд 19

Желаю вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!