

Игра "Секреты здоровья" для учащихся 7 класса

Цель: приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1) Знакомство с простыми средствами поддержания здоровья.
- 2) Формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья показать значимость соблюдения секретов здоровья.
- 3) Коррекция коммуникативных и поведенческих навыков учащихся.
- 4) Расширение у учащихся кругозора и развитие познавательного интереса.

Форма проведения: деловая игра

Предварительная работа: беседы по темам «Мой режим дня», «Я и моё здоровье», «Что такое ЗОЖ?»

Ход мероприятия

Вступительное слово.

І. Педагог. Здравствуйте, здравствуйте, ребята! Слово «Здравствуйте» мы говорим при встрече друг другу. Желаем мы, прежде всего здоровья, а потом уже всего остального. Мы можем менять одежду, причёску, привычки, образ жизни, но не можем менять свое здоровье. Организм нам дается один раз и на всю жизнь.

- О чем у нас сегодня с вами пойдет речь, вы уже, наверное, догадались. О чём? (О здоровье) Совершенно верно. А сейчас мы предлагаем вам составить тему нашего занятия. Для этого вам необходимо разгадать шифровку.

Задание: по номеру подобрать букву алфавита.

1 команда. СЕКРЕТЫ

2 команда. ЗДОРОВЬЯ

(Тема классного часа вывешивается на доске)

Педагог. Молодцы! Сегодня мы с вами поговорим о секретах здоровья! классный час будет проходить в виде игры, в которой вам будет предложено несколько заданий. После каждого задания мы на доске будем вывешивать пазлы и собирать их в одно целое.

ІІ. Педагог. Сегодня мы поговорим о нашем здоровье. Вызывает настороженность состояние нашего здоровья в классе. Я изучила медицинские карты и подсчитала, что ____ учащихся можно отнести к категории «Здоров». По 3 дня и более пропустили ____ учащихся, обращались к врачу с жалобами ____ учащихся. Наблюдается ухудшение здоровья у ____ учащихся. Таким образом, вопросы здоровья в нашем классе очень актуальны.

- Кто из вас не болел в том учебном году. Кто не болел, тот получает красный

жетон – у вас самый высокий уровень здоровья. Если вы болели во время эпидемии гриппа и больше не болели, средний уровень здоровья, получает жёлтый жетон. Если вы болеете во время обычных нагрузок – уровень здоровья – самый низкий, получаете зелёный жетон.

III. Педагог. Это, ребята была вступительная часть, а сейчас мы переходим непосредственно к игре.

1 ЗАДАНИЕ. «Составь слово»

Педагог. Обратите ещё раз внимание на бесценное слово ЗДОРОВЬЕ.

Задание. На каждую букву этого слова команды должны написать слова, которые имеют или могут иметь отношение к здоровью, к здоровому образу жизни. За каждое слово – 1 балл.

З – закалка, зарядка, загар

Д – диета, доктор, душ

О – отдых, обед, очки

Р – режим, работа, резвость

О – олимпиада, операция

В – вода, витамины, выносливость

Ь –

Е – еда, езда

Педагог. Молодцы! Вы справились с этим заданием.

2 ЗАДАНИЕ. Рисунок «Здоровый – больной человек»

Педагог. Ребята, скажите пожалуйста, можно ли на первый взгляд отличить здорового и больного человека, или определить какой образ жизни ведёт человек? (Можно)

Задание. На листке бумаги нарисовать «больного человека» и рассказать, что у него болит и причины болезней.

3 ЗАДАНИЕ. Физ.минутка.

Беседа «Подвижный образ жизни».

Педагог. Чтобы быть здоровым, крепким, сильным надо вести подвижный образ жизни. Как мы можем его организовать? (Прогулка, занятия спортом, зарядка и т.д.)

- Ведёте ли вы подвижный образ жизни? Давайте посмотрим, как у вас проходит большая часть дня? (Уроки в школе, игры на компьютере, телефоне, просмотр телевизора)

- Правильно, сидя долгое время за столом, перед телевизором организм

человека требует разгрузки. Как мы ее можем устроить?

Задание: придумать и показать физические упражнения для:

1 команда. Людей, работающих за компьютером

2 команда. Учеников, сидящих за партой.

(все повторяют упражнения)

Педагог. Во время учебного процесса между уроками есть перемены. Для чего они? (Для отдыха)

- Как вы проводите перемены?

Отдыхает ли ваш организм при этом?

- А как можно провести перемену с пользой? (Например, устроить соревнования).

Отжимание с бутылкой на спине

Сбор спичек вокруг себя с прямыми ногами.

(По 2 игрока от команд выполняют задание).

4 ЗАДАНИЕ. «Необычные примеры»

Например. СОРИ-РИ+НОК-ОК =СОН

1 команда:

ЗАМ-М+ВТОК-ОК+РАЗ-З+К=ЗАВТРАК

УМЫ-МЫ+ЧВА-ВА+ЁЛА-ЛА+БА= УЧЁБА

2 команда:

ОТКРЫ-КРЫ+ДРО-РО+ЫХА-А=ОТДЫХ

ОМО-МО+БЕЗА-ЗА+ДАК-АК=ОБЕД

Педагог. К чему можно отнести все получившиеся слова? (Режим дня)

- Совершенно верно! Ещё один секрет здоровья – соблюдение режима дня.

- Что такое режим дня? (Режим дня – определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание....)

ИТОГ.

Педагог. Итак, ребята, наша игра подошла к концу. О чём мы сегодня говорили? (О здоровье)

- Во время игры мы собирали с вами пазлы, состоящие из некоторых секретов здоровья. Какой главный вывод мы можем сделать? От кого или от чего зависит здоровье каждого человека. (Здоровье человека зависит от самого человека).

- Совершенно верно, здоровым человек будет только в том случае, когда

человек сам будет заботиться о своем 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.