

Игра «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Цель: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- дать школьникам информацию о значимости здорового образа жизни;
- учить ответственно относиться к своему здоровью;
- развивать устойчивые полезные привычки;
- воспитывать такие нравственные качества, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

- Добрый день!

Ну, а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

- Мы с вами поздоровались. А задумывались ли вы, какой смысл имеет слово «здравствуйте»?

- Этим словом приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья!».

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Что обозначают слова «Здоровый образ жизни»?

- Сегодня мы проведём игру – соревнование: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». А девизом нашей деятельности будет «Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»

1. Конкурс «Собери пословицу и объясни её»

Командам выдаются в конвертах разрезанные на фрагменты пословицы, надо их собрать и объяснить значение.

А) Всем даёт здоровье молоко коровье.

Б) Чистая вода – для хворобы беда.

В) Чистым жить – здоровым быть.

2. Конкурс «Глаза – зеркало души».

- Наверно вы слышали выражение «беречь, как зеницу ока»? А что называют «зеницей ока»? (Глазной зрачок)

- До 80% информации мы получаем через глаза. Вам очень много приходится писать, читать, как в школе, так и дома. При этом большая нагрузка ложится на глаза. Мы с вами должны подумать, что сделать, чтобы сохранить своё зрение.

- Поиграем в игру. Каждой команде выдаются листы, где написано, что полезно, а что вредно для глаз. Вам нужно вредное зачеркнуть, а полезное оставить.

1. Читать лёжа.

2. Смотреть на яркий свет.

3. Тереть глаза грязными руками.

4. Читать при хорошем освещении.

5. Читать в транспорте.

6. Делать гимнастику для глаз.

7. Улучшить освещение своего рабочего места.
8. Чаще бывать на свежем воздухе
9. Смотреть телевизор не меньше трёх часов в день.
10. Сидеть как можно ближе к экрану телевизора.
11. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зелёный лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).
12. Если врач выписал тебе очки, носить их не обязательно.

3. Разминка «В здоровом теле – здоровый дух!»

- Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,
Об этом забывать нельзя
Зарядка всем нужна, друзья!
Ну-ка проведём разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку.

Покачали головой

Руки в крест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки, положив на плечи.

Покачались, как качели.

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали.

Пальцы сжали и разжали.

Ну, устали?

4. Конкурс: «Сюрпризный шуточный».

Участвуют капитаны команд.

- Пейте, дети, молоко, будете здоровы! Побеждает тот игрок, который выпьет молоко (кефир) быстрее.

5. Конкурс «Ослепительная улыбка».

- Только тот, кому не лень

Чистит зубы дважды в день,

Весело смеяться будет

И про кариес забудет,

Ведь улыбкой будет он

Белоснежной награжден.

- Поиграем? А в ходе игры повторим, что нужно делать, чтобы сохранить ослепительную улыбку на всю жизнь.

Вам, девчонки и мальчишки,

Я приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет».

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет.)

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет.)

Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила.
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ –
Молодчина Люда?
(Нет.)

Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать!
Это правильный совет?
(Нет. Нет, нет.)

Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

- Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

6. Конкурс «Загадки»

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расчёска)

Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит-
Она станет чище. (Щётка)

Я, молча, смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Весёлые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребёнок - ребёнка во мне. (Зеркало)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят(душ)

Говорит дорожка -
Два вышитых конца:
- Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты полдня
Испачкаешь меня. (Полотенце)

7. Конкурс «Здоровье».

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово вы заработаете балл.

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

8. Конкурс «Приятного аппетита»

- Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – это его счастье. Подчеркните слова полезные для организма.

Рыба, чипсы, кефир, фанга, геркулес, конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли, мёд, пирожное, чёрный хлеб,

булочки, сок, яйца, масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль, горох, мандарины, йогурт, мясо, молоко.

9. Конкурс «Пословицы и поговорки о здоровье».

- Все народы, не только нашей страны, думают о здоровье своём, о здоровье нации. Попробуем объяснить мудрые изречения о здоровье.

1. Кто не умерен в еде, тот враг себе.
2. Работаешь сидя - отдыхай стоя.
3. Здоровье береги смолоду.
4. От простой воды и мыла у микробов тают силы.
5. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
6. Кто поздно встает, тот дня не видит.
7. Здоровье сгубишь – новое не купишь.
8. Здоров будешь – всё добудешь.
9. Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже платим.
10. В здоровом теле - здоровый дух.
11. Здоровье не купишь ни за какие деньги.
12. Все пороки от безделья и лени.
13. Кто курит табак, тот сам себе враг.
14. Чистота - залог здоровья.

10. Игра “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Игра – это тоже здоровье. Поиграем.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаю я. Если ответ отрицательный, все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: "Это я, это я, это все мои друзья".

- 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
Со жвачки импортной, конфет?
- Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
- Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?
- Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?
- Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?
- Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?

«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.
Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите,
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

- Вот и подошло к концу наше занятие. Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых я рассказала. Желаем вам крепкого здоровья, отличных отметок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Растите крепкими и здоровыми! Помните ребята, что есть ещё доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!

- Покажите свое настроение! Будьте счастливы! Будьте здоровы!!! До новых встреч!