

**МКОУ КНОШ**

**Спортивное мероприятие  
посвященное месячнику здоровья**

# **ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**подготовила и провела:**

**инструктор по физической культуре Логинова О. В,**

2015г.

## Цели:

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,
- определить условия сохранения здоровья,
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

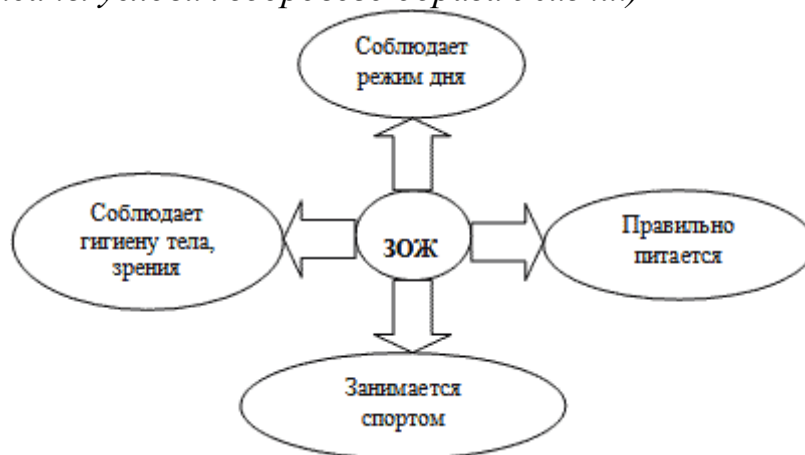
## Этапы занятия:

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.
2. Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни.
  - Режим дня.
  - Гигиена тела.
  - Гигиена зрения.
  - Правильное питание.
  - Занятия физкультурой и спортом.
3. Итоговая часть.

## Ход занятия

### 1. Вступительная часть.

- 7 апреля – День здоровья. О здоровье мы сегодня поговорим с вами.
- Какого человека называют здоровым? (*Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.*)
- Чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ жизни**.
- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (*Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.*)
- Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека. (*В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на которых записаны условия здорового образа жизни.*)



### 2. Основная часть занятия.

#### А) Режим дня.

- Как понимаете это выражение: «режим дня»?
- Расскажите о своем распорядке дня.
- Как самому составить распорядок дня?  
(*Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.*)
- Используя карточки, составим примерный распорядок дня.

*(Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.)*

– Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

– Зачем нужен режим дня? *(Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)*

### **Б) Гигиена тела.**

– Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».

*(Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.)*

– Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? *(Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)*

– Какую часть тела нужно мыть чаще других? *(Руки)*

– С чем это связано?

– Как нужно мыть руки? *(1 ученик показывает, как правильно мыть руки)*

– Почему руки необходимо мыть с мылом?

– Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

### **В) Гигиена зрения.**

– Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?

– Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)*

– Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? *(Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)*

### **Игра «Весёлые человечки».[2]**

– Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.

*(Для данной игры учитель готовит карточки, на которых схематично изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения.)*

### **Г) Правильное питание.**

– В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? *(Не менее 3 раз.)*

– Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему?

– Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*

### **Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».[1]**

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор. *(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.)*

#### **Д) Занятия физкультурой и спортом.**

– Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник Зубанов Слава. *(Мальчик занимается футболом, участвует в соревнованиях, имеет награды: медали и грамоты.)*

– Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)*

#### **3. Итоговая часть.**

– Какой теме был посвящено занятие?

– Как понять значение слов здоровый образ жизни?

– Пожелание: [1]

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!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

#### **Использованная литература**

1. Романенко В. М. Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. С. 125, 128.
2. Уфимцева Л. П. Для профилактики близорукости // Начальная школа. 1993. №2. С.67 – 69.

## Приложение 1

<p style="text-align: center;"><b>Школа пешехода</b></p> <p>На улицах наших          Движенья так много.          Везде всевозможных          Так много машин!          Но ты не теряйся,          Не бойся дороги,          А правилам этим          Учиться спеши!          Пешеход! Пешеход!          Эта школа для тебя.          Пешеход! Пешеход!          Школа пешехода для ребят!          Школа пешехода для ребят!</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Пешеходы»</b></p> <p>Я приятель пешеходу.          Я водителей гроза.          Я стою у перехода –          Нажимай на тормоза!</p> <p>Пешеход! Решил дорогу          Безопасно перейти –          В этом я тебе подмога,          Пospеши меня найти!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Песенка светофора и пешеходов</b></p> <p><i>Светофор.</i> Стою на перекрёстке с давних пор.  <i>Пешеходы.</i> Стоит на перекрёстке с давних пор.  <i>Св.</i> Я всем известный, всем известный          светофор.  <i>П.</i> Он всем известный, всем известный          светофор.  <i>Св.</i> Вас от опасностей я ограждаю,          Заранее я вас предупреждаю.  <i>П.</i> Нас от опасностей он ограждает,          Заранее он нас предупреждает.  <i>Св.</i> Вот зажегся красный свет –          Всем известно – хода нет.  <i>П.</i> Вот зажегся красный свет –          Всем известно – хода нет.  <i>Св.</i> С вами так условимся:          Жёлтый – подготовимся,          А зелёный говорит:          «Путь открыт! Совсем открыт!»  <i>П.</i> С вами так условимся:          Жёлтый – подготовимся,          А зелёный говорит:          «Путь открыт! Совсем открыт!»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Песенка дорожных знаков</b></p> <p>Раз, два – левой!          Идём по мостовой!          Раз, два – левой!          Дорожных знаков строй!          Раз, два – левой!          Где ехать, где идти,          Раз, два – левой!          Расскажем по пути!</p> <p>Раз, два – левой!          Беду предупредим!          Раз, два – левой!          На нас, дружок, гляди!          Раз, два – левой!          Где ехать, где идти.          Раз, два – левой!          Расскажем по пути!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Играть на дороге опасно</b></p> <p>Чтобы не было, дружок,          У тебя несчастий,          У тебя несчастий,          Не играй ты никогда          На проезжей части,          На проезжей части.          Это правило запомнить          Нужно обязательно:          На дороге, на дороге,          На дороге, на дороге          Будь всегда внимательным!</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Велосипедное движение запрещено»</b></p> <p>Любишь ты велосипеды,          Знаешь радости победы,          Мчишься быстро – с ветерком,          А со мною не знаком?          Ездят здесь одни машины,          Всюду их мелькают шины.          У тебя велосипед?          Значит – стоп! Дороги нет!</p>

<p align="center"><b>«Осторожно: дети!»</b></p> <p>Я детишек добрый друг, Я их жизни охраняю. Школа рядом – всех вокруг Шоферов предупреждаю!</p>	

3.

<p align="center"><b>Мы едем, едем, едем.</b></p> <p>Мы едем, едем, едем В далекие края. Хорошие соседи, Веселые друзья. Движеньем полон город, Бегут машины в ряд. Цветные светофоры И день и ночь горят. Нам весело живется, Мы песенку поем. А в песенке поется О том, как мы живем. Шагая осторожно, За улицей следы И только там, где можно, Её переходы.</p>	<p align="center"><b>Помни!</b></p> <p>Помни! На дороге трудностей так много. Помни! На дороге тысячи машин. Помни! Переходов много на дороге. Помни! Эти песни-правила учи! Правила движенья Каждый должен знать И без промедленья Правила движенья Должен выполнять. (2 раза) Помни! На дорогах трудностей так много. Помни! На дорогах – тысячи машин. Помни! Перекрёстков много на дорогах. Помни! Эти песни – правила учи!</p>
--	---

**Частушки:**

- |   |   |
|---|---|
| <p>1 Как шофер ни тормозит,<br/>А машина всё скользит,<br/>На колёсах, как на лыжах,-<br/>Ближе, ближе, ближе, ближе.</p>     | <p>5 Мы хорошие спортсмены,<br/>Любим мы играть в футбол,<br/>Мостовую превратили<br/>В наше поле-стадион.</p>          |
| <p>2 Для спасенья есть возможность:<br/>Лучший тормоз – осторожность.<br/>Жизнь свою побереги,<br/>Перед машиной не беги!</p> | <p>6 Мне, бесспорно, вывод ясен,<br/>Что для жизни пас опасен,<br/>Не дороги, а дворы –<br/>Место для такой игры.</p>   |
| <p>3 Мы подруженьки-подружки,<br/>Есть глаза у нас и ушки,<br/>По дороге мы идём,<br/>Всё читаем и поём.</p>                  | <p>7 Много правил я учил,<br/>Кое-что и подзабыл,<br/>А без знания правил этих<br/>Трудно жить на белом свете.</p>      |
| <p>4 Дорогие вы подружки,<br/>Наш последний вам совет:<br/>Ведь дорога не читальня<br/>И не место для бесед.</p>              | <p>8 Знаки все мы знать должны,<br/>Чтобы, выехав на рынок,<br/>Не остались дружно мы<br/>И без ног, и без ботинок.</p> |
- Все: Мы частушки вам пропели,  
Хорошо ли, плохо ли  
А теперь мы вас попросим,  
Чтоб вы нам похлопали.

## Приложение 2

### **Игра «Не играй на мостовой»**

Участвуют две команды по 6-7 человек. Задача: добежать до стульев, ведя перед собой мяч (это двор – играть можно), оббежать стул, взять мяч в руки (это дорога – играть нельзя) и быстрее добежать обратно и передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, в которой участники прибегут первыми и не ошибутся.

### **Игра «Светофор»**

Когда ведущий зажигает зелёный свет, ребята должны потопать ногами, будто идут, когда горит жёлтый свет, ребята должны похлопать в ладоши. При красном свете в зале должна быть тишина. Перед началом игры надо обязательно провести репетиции, чтобы все поняли условия игры. Выигрывает та команда, ребята которой окажутся более внимательными.

### **Игра «Островки безопасности»**

Участвуют две команды по 6-7 человек. Первому игроку выдаются «Лапы», раскрашенные как дорожка перехода. Задача: перекладывая лапы перед собой, перепрыгивать с одной на другую. Так дойдя до стула, оббежать его, взять лапы в руки и добежав до команды, передать их следующему игроку. Победит та команда, которая быстрее справится с заданием.