

Секреты здоровья

Беседа с элементами игры на тему «Будь здоров!» в 1 классе

Воспитатель: Меджнунова В.И.

Цель: формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Задачи:

- Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.
- Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающих людей.
- Воспитывать культуру общения, поведения.

Ход занятия

Воспитатель. Ребята, предлагаю вам самим расшифровать тему сегодняшней беседы:

Б Д З О О

У Ь Д Р В

(«Будь здоров» - читается столбцами.)

Мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье - это самое ценное, что есть у человека. Оно дороже любого богатства, потому что его не купишь ни за какие деньги ни в аптеке, ни в самом шикарном магазине. Здоровье нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а вернуть сложно, порой даже невозможно.

Давайте на примере игры рассмотрим, как тяжело и некомфортно чувствует себя человек, потерявший по какой-либо причине зрение.

Игра «Слепой и поводырь».

Условия игры. Выбираются два игрока. «Слепому» завязывают глаза и предлагают пройти в классе между рядами. А помогать ему будет «поводырь», на расстоянии подсказывающий направление движения. В конце игры ребенка, игравшего роль слепого, просят рассказать, что он чувствовал во время движения с закрытыми глазами.

Воспитатель. Конечно, мы рассмотрели редкий и тяжелый случай потери здоровья. Но чаще всего наше здоровье подтачивают и расшатывают, на первый взгляд, не такие уж страшные причины. Но именно они являются коварными врагами здоровья, потому что кажутся нам привычными и по этой причине не очень опасными. Давайте же попробуем выявить из длинного списка перечисленных понятий «врагов» и «друзей» здоровья и

таким образом изобличить его недругов. Я буду читать, а вы все вместе отвечать «друг» или «враг»:

- свежий воздух;
- курение;
- закаливание;
- драки;
- крепкий сон;
- употребление большого количества сладостей;
- хорошее настроение;
- плохая экология;
- движение;
- наркотики;
- длительный просмотр телепередач;
- зарядка;
- сквозняки;
- правильное питание;
- алкоголь;
- зависть;
- частые простуды.

О таком «враге» человека, как простуда, мне хочется рассказать вам особо, ведь каждый из вас знаком с ней. Простуда может вызвать различные серьезные заболевания, в частности, грипп. Доктора считают, что каждое заболевание гриппом сокращает нашу жизнь на один год. А всему виной простуда, такая привычная и потому коварная!

Для того чтобы реже простужаться, нужно соблюдать следующие советы:

- Из-за опасности заразиться не обнимайте и не целуйте больных простудой. Она так заразна, что уже через несколько часов вы сами можете почувствовать недомогание.

- Отходите как можно дальше от чихающего или кашляющего человека.

- Старайтесь не переохлаждаться. После бега одежда становится мокрой от пота, и от этого переохлаждение еще опасней. Необходимо срочно пойти домой переодеться.

- Бойтесь сквозняков! Когда ветер и холод охватывают все тело, это не так опасно, как если на сквозняке продует какую-либо часть тела.

- Всегда одевайтесь по погоде. В этом вопросе полагайтесь на советы взрослых.

- Закаляйтесь! Помните, что свежий воздух, солнце, ветер и вода - ваши помощники. Обтирайтесь мокрым полотенцем, принимайте контрастный душ, летом купайтесь в речке, загорайте, ходите босиком по траве, делайте зарядку на свежем воздухе. Но помните:

Крепким стать нельзя мгновенно.

Закаляйтесь постепенно.

И еще несколько слов о зарядке. Есть мудрая поговорка: «В здоровом теле - здоровый дух». Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является зарядка. Она так и называется - «за-ряд-ка», потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

Ни мороз мне не страшен, ни жара.

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

Я дела выбираю потрудней,

Я задачи решаю посложней,

Я повсюду успеваю,

Я усталости не знаю,

И звучит моя песня веселей,

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

Воспитатель. Ребята, кто из вас делает зарядку каждый день? Как вы чувствуете себя после зарядки? (Ответы детей.)

Тогда давайте сейчас займемся зарядкой, чтобы чувствовать себя хорошо на целый день. (Все вместе делают зарядку).

А теперь давайте займемся сочинением веселых «стишат» на тему здоровья.

Им-им-им, на зарядку мы ... (бежим).

Ам-ам-ам, люблю пробежки по ... (утрам).

Лю-лю-лю, физкультуру я ... (люблю).

Чу-чу-чу, с горы на санках я ... (лечу).

Эм-эм-эм, овощи и фрукты ... (ем).

Уш-уш-уш, лучший друг мой - это ... (душ).

Рю-рю-рю, я, конечно, не ... (курю).

Ать-ать-ать, люблю на солнце ... (загорать).

Да-да-да, не болейте ... (никогда).

Воспитатель. Предлагаю вашему вниманию загадки. Отгадав их, подумайте и скажите, почему я выбрала именно такие загадки. (Спортивный инвентарь помогает нам стать сильными, крепкими, выносливыми.)

Дождались зимы друзья.

По реке бегут, скользя.

Лед срезают, как ножи.

Выполняя виражи. (Коньки.)

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. (Лыжи.)

Прихожу я к силачу.
- Расскажите вот о чём:
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (гантели).

Словно ветер, вниз с вершины
Мчатся быстрые машины:
В каждой - маленький шофер,
Покоритель снежных гор. (Санки.)

В него воздух надувают
И его ногой пинают. (Футбольный мяч.)

Вот так чудо-чудеса:
Подо мной два колеса,
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу ... (Велосипед.)

Воспитатель. Ребята, а теперь я вам предлагаю играть одну веселую игру. Вы должны по одному без слов показать движения, мимику и походку разных людей. А ребята должны отгадывать, кого вы показываете.

1. Чью я работу делаю:

- маляра,
- учителя,
- почтальона,
- сапожника,
- плотника,
- водителя автобуса.

2. Покажи, что ты чувствуешь:

- когда пришел в гости и неожиданно попал на день рождения;
- когда кто-то у тебя отнимает мороженое;
- когда ты пошел с мамой за покупками и потерялся;

- когда у тебя болит живот;
- когда светит солнце;
- когда на улице идет дождь, а у тебя нет зонтика;
- когда ты опаздываешь в школу

3. Покажи походку:

- солдата,
- балерины,
- очень старого человека,
- очень спешащего человека,
- очень ленивого человека.

Воспитатель. А что вы делаете для того, чтобы быть здоровыми? (Оздоровляют физкультминутки, зарядка, игры на свежем воздухе, посещение уроков физкультуры и т. д.)

- Продолжите, пожалуйста, фразу: «Сегодня я понял ...» (Ответы детей).

Воспитатель: На этом наша сегодняшняя занятия подходит концу. Спасибо за участие и до новых встреч!