

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания школьников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому школьнику в деле собственного оздоровления.

Дата занятия: 23.03.2026г.

Цели:

Пропаганда здорового образа жизни в семье и школе.

Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.

Обучение детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.

Развивать представление о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

Устанавливать тесную взаимосвязь родителей в воспитании здорового образа жизни.

Комплексно – методическое обеспечение:

Цветик – семицветик, карточки с пословицами, иллюстрация человека, карточки со словами, характеризующими качества личности, «огонь», сердца из бумаги.



Ход мероприятия.

1. Организационный момент:

Здравствуйте дети! Мы говорим Вам здравствуйте, а это значит, мы всем Вам желаем здоровья. Слово «здравствуйте» - одно из главных, первых слов. Вы слышали его сразу, как только начали жить, говорить, ходить. На первый взгляд это обычное слово. Однако в нем содержится все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и теплые пожелания здоровья. А задумывались ли вы, почему в приветствие людей друг друга заложено пожелание здоровья. А потому что здоровье -это самая главная ценность человека. И наш сегодняшний урок я решила посвятить здоровью, Дорогие, дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против? И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.окружающим их миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

Это:

-поддержание физического здоровья,

-отсутствие вредных привычек,

-правильное питание,

-толерантное отношение к людям,

-радостное ощущение своего существования в этом мире.

Дорогие ребята. Мне приятно видеть вас всех доброжелательными, весёлыми, красивыми.

II. Сообщение темы занятия.

Вместе с вами мы проведём необычное занятие и попробуем ответить на вопрос «Что такое здоровая личность?» И вы мне в этом поможете.

III. Психологический настрой на занятие.

В центре класса «огонек». А появился он не случайно - это символ тепла, уюта и доброжелательной атмосферы, которую мы постараемся сохранить на протяжении всего занятия.

Давайте протянем к нему руки, зарядимся положительной энергией, и поделимся с окружающими. (берутся за руки)

Учитель:

Пусть солнышко улыбается нам в окно,
В классе у нас уютно и светло!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед! IV. Основная часть.

1.

2. *Работа со сказкой:*

- Вы помните сказку В. Катаева «Цветик - семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестка.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье).

2. Учитель: все ли из вас знают, что такое хорошо и что такое плохо? (ответы детей)

Учитель: Давайте проверим.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Я вам фразу предлагаю,

Если с ней согласен ты –

То скорей присядь пониже,

И, немножко отдохни.

Учитель: Если мое утверждение правильное, и это хорошо, то вы приседаете, а если неправильное, и это плохо – стоите, подняв руки вверх.

Заправляю я кровать,
Взрослым надо помогать.

Хочу я выглядеть крутым,
Пускаю сигаретный дым.

Маме с папой помогу:
Сам посуду уберу.

Вот я мороженое съел,
По ветру мусор полетел.

Я для соседки пожилой
Продукты принесу домой.

Хоть в трамвае очень тесно,
Уступлю старушке место.

Окурок быстро подними,
На старших, глядя, закури.

Силачом хочу я стать,
Дерево могу сломать.

Птиц зимой оберегаю,
Им кормушки наполняю.

Хоть на улице и вьюга,
Навещу больного друга.

Долго я сегодня спал,
Снова в школу опоздал.

Я собакам помогаю,
Косточками угощаю.

Хороша моя привычка,

Называть друзей по кличке.

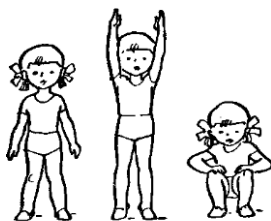
Я рогатку в руки взял,
По синицам я стрелял.

Доску вымою я сам,
Помогу учителям.

В землю посажу росток –
Скоро вырастет цветок.

Я поклонник красоты –
С клумбы оборву цветы.

Я близким радость подарю,



Кусочек счастья сотворю!

Рис. 22

3. Работа с пословицами:

Игра «Собери пословицы»

Наше здоровье – в наших руках!

Этот лозунг у всех на устах.

Чтобы в том вас сейчас убедить,

Разрешите в игру пригласить.

-
- Здоров будешь – всего добудешь.
-

- В здоровом теле – здоровый дух
-

- Здоровья за деньги не купишь.

4. Игра "Что мы делали - не скажем, а что видели — покажем".

- Я показываю картинку одному ученику. Он должен всем показать правило гигиены, изображённое на картинке, но не говорить. Вы должны догадаться, что это за правило. (Картинки: ребёнок чистит зубы, умывается, моется, подстригает ногти, моет руки, расчёсывается, пользуется носовым платком, моет ноги.)

5. Игры с рифмами.

- В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши» (лица)
- Разгрызёшь стальные трубы,
Если чисто чистишь (зубы)
-Превратятся скоро в когти
Неподстриженные (ногти).
- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало (тело).
- С детства людям всем твердят,
Что табак – смертельный (яд).
- Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с (мылом).

6. Выбрать предметы, которые помогут сохранить и укрепить здоровье.
(гантели, массажный коврик, зубная паста, овощи, кола, сигареты, мячи, обруч и т.д.)

7. Обобщение понятия:

Что такое здоровая личность? Давайте ответим на вопрос, а что такое личность?

Личность – это человек.

Ну а теперь выясним, что подразумевается под понятием здоровая личность: Характеристика здорового человека: (выбрать подходящие слова)

Красивый, ловкий, злой, доброжелательный, стройный, трудолюбивый, ленивый, отзывчивый, справедливый, уверенный, жадный.

Так как вы поняли, что такое «здоровая личность»?

V. Учитель: Вот и подошло к концу наше занятие. В заключение я предлагаю провести игру «Возьмемся за руки». (Все стоят в кругу. Каждый стоящий желает соседу справа что-либо и берет его руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется.)

Наша ниточка не порвалась, и я надеюсь, что все мы всегда будем вместе, будем вместе бороться за здоровье наших малышей, будем так же крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба - это тоже здоровье.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

6. Итог.

Мы сегодня с вами выяснили, что такое «здоровая личность» и какими качествами она обладает.

В завершении нашего занятия я хочу вам подарить частичку тепла нашего

огонька, пусть эти сердца оставят в вашей душе атмосферу тепла и доброго отношения друг к другу. Всего вам доброго. Каждому из родителей я хочу вручить памятку по формированию здорового образа жизни.

Памятка по формированию
здорового образа жизни.

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия (занятия спортом);
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье;
- дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь;
- совместное проведение досугов.

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.