

Беседа
«Мы за здоровый образ жизни».
3 класс
Комарова Н. А.

ноябрь 2020 год 12 часов

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель: Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека.

Задачи:

Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;

Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы.

Ход занятия.

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья.

Рано утром я встаю,
Бога я благодарю,
Солнцу, ветру улыбаюсь
И при этом не стесняюсь,
Слово «здравствуй» говорю,
С кем встречаюсь поутру.
Всем здоровья я желаю
Никого не обижаю.
Чтоб земля моя цвела,
Я желаю всем добра.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Тому как сохранить здоровье и что для этого следует делать - мы посвятим наше занятие.

Разминка. Упражнение «Бабочка»

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась!
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела.

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровый человек-богатый человек.
- Чистым жить – здоровым быть.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье – дороже золота.

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок.

Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

-Здоровье-это красота.

-Здоровье-это долгая счастливая жизнь.

-Здоровье-это, когда ты весел и у тебя всё получается.

-Здоровье-это сила и ум.

-Здоровье-это самое большое богатство.

А в словаре В. Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

- Мы с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? *Корней* Иванович Чуковский.

-Для чего животные купаются и чистят своё тело? (чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери

-А зачем моется человек? (Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть).

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

- У Чистоты есть помощники. Назовите их (мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска).

Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

- Очень неприятно и опасно, когда заводится микроб. Принес его Петя Петров. Ехал он с мамой в автобусе, взялся за поручень рукой – микроб прилип к его руке. Пришел Петя в группу, положил руку на двери, а микроб

прыг на дверную ручку. Сидит Микроб, радуется. А из-под дверной ручки вылезает маленький, бледненький Микробчик.

Обрадовался Микроб – родню увидел: «Хорошо тут у вас, детей много. Всех заражу!». Цель жизни микроба – заразить всех детей, устроить эпидемию. Эпидемия – это когда все друг от друга заразились и болеют одной болезнью вместе.

Отвечает Микробчик: «Видишь, какой я бледный и квелый. Жить у нас здесь нет никакой возможности. Дети руки хорошо моют. Младший воспитатель ежедневно протирает всю мебель, дверные ручки, пол и столы с Хлоркой. Хлорка – дама ужасно едкая, она пожиратель микробов. Вот я и прячусь в щелку от нее» Призадумался Микроб...

Микробчик рассуждал: «Или тебя дети смоют вместе с мылом в раковину. Можно, конечно, в щелку спрятаться. Я прячусь». Возражал Микроб «Есть неряшливые дети. Они всегда грязные руки в рот тянут». «У нас таких нет. Все аккуратные!» - протестовал Микробчик. Спорили, спорили и не заметили, как дети руки с мылом пошли мыть. Раз мыло и съело Микроба с Микробчиком!

Откуда появляются микробы на коже? (от грязи)

-Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда.

Под ногтями грязи много,

Хоть она и невидна.

Грязь микробами пугает

Ох, коварные они!

Ведь от них заболевают

Люди в считанные дни.

Если руки моешь с мылом,

То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу,

И глядят из под ногтей.

И бывают же на свете,

Словно выросли в лесу.

Непонятливые дети:

Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети,

Не тяните пальцы в рот.

Это правило, поверьте,

Лишь на пользу вам пойдёт.

На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».

Правильно питайся.

Какое питание можно считать здоровым?

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит «умеренность»? (ответы детей)

- Посмотрите мультфильм «Робин Бобин» и скажите, можно ли его назвать здоровым?

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

"У меня живот болит!"

- Можем ли мы этого человека назвать здоровым? Почему? (ответы детей)

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? (ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

Игра «Полезно, вредно».

На партах расположены картинки с разнообразной едой.

- Ребята, а сейчас поиграем. Возьмите картинку с парты и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны? (Овощи и фрукты - есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).

Если хочешь здоровым ты быть,

Очень многое надо любить.

Капусту, морковку, лук и салат,

Редиску, петрушку, чеснок и шпинат.

Кашу на завтрак, суп на обед,

Очень полезен также омлет.

Фрукты – прекрасный источник здоровья,

Еще молоко надо пить нам коровье.

Если питаться так ты готов,

Будешь ты всегда здоров.

Так какое второе правило ЗОЖ?

На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

Правильно сочетай отдых и труд.

Правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня. Режим – это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом.

Беседа о режиме дня.

Стихи о человеке и его часах.

Кто жить умеет по часам,
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по 10 раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть .
Успеет в школу он пойти
За парту в школе сесть .
С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай .
Уроки делай не спеша
И книг не забывай .
Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
- Хороший был денёк!
- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

Оздоровительная минутка.

Потрудились – отдохнём,
Встанем, глубоко вздохнём.
Руки в стороны, вперёд,
Влево, вправо поворот.
Три наклона, прямо встать,
Руки вниз и вверх поднять.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.
Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

На цветке появляется лепесток: «Правильно сочетай отдых и труд».

Больше двигайся!

Что значит больше двигайся?
Делать зарядку.

Играть в подвижные игры на воздухе.

Заниматься физическим трудом и физкультурой.

Заниматься спортом.

Здоровье связано с движением, спортом.

Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

Дети. Плаванием, лыжным видом спорта, футболом, легкой атлетикой и др.

Нужно каждый день делать зарядку

- Назовите следующее правило ЗОЖ.

На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (медведь курит)

- Что произошло с медведем из-за курения? (заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит).

- А каким он был до того как нашел трубку? (здоровым, бодрым, зарядку делал)

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (На доске картинки).

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки (употребление спиртного и наркотиков).

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем четвертое правило ЗОЖ.

Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? (Назвали правила ЗОЖ).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.

Сейчас мы с вами проведём небольшую игру.

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.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

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

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

Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать.
Это правильный совет?

Запомните совет полезный:
Грызть нельзя предмет железный.
Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Молодцы же вы, ребятки,
Будет все у вас в порядке!

Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!