

# ***«Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться!»***

***Подготовила: Комарова Н. А.***

**Задача:** научить правильно закаляться и беречь своё здоровье.

**Цели мероприятия:**

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.
2. Закрепить основные знания о правилах здоровья.
3. Расширять знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены.
4. Прививать любовь к спорту, физической культуре и воспитывать желание ими заниматься.

## **ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

### **1. Постановка проблемы.**

**-Ребята, посмотрите, что я нашла... (показывает листок бумаги, на нём написано какое-то слово ГРИ., а последние буквы оторваны.)**

**-Как вы думаете: какое слово здесь было написано?**

**(ответы детей: гриб.)**

**-Но ведь сейчас зима, грибы не растут. В чём же дело?**

**(ответы детей: А может это ГРИПП – болезнь, которой часто болеют зимой?)**

**- Да. Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня будем говорить?**

**(ответы).**

Да, поэтому тема нашего мероприятия: «Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться!»

## 2. Вступительное слово учителя.

*Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы,  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело,  
Чтобы громче пелись песни,  
Нужно сильным быть, здоровым.  
Эти истины не новы.*

## 3. Беседа по теме.

**Учитель:** Ребята, что значит быть здоровым?

Задание на доске : выберите слова для характеристики здорового человека.

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

**Учитель:** Вспомните “Сказку о микробах”. Где поселяются микробы?

**Учащиеся рассказывают:** Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово “микроб” произошло от двух греческих слов: “микрос”, что значит “малый”, “биос” - “жизнь”. Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

**Учитель:** Как попадают микробы в организм?

**Учащиеся:** При чихании, кашле, если человек не прикрывает рот и нос – микробы разлетаются на 10 метров; не моет руки перед едой; пользуется чужими вещами; не моет овощи и фрукты; не закаляется и т.д.

**Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**Беседа по вопросам учителя:** Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

Почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим – все нипочем?

#### **4. Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

**Ученик:**

Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют обтирание, обливания и купания.

Обсуждаются и записываются на доске правила закаливания

#### **Правила закаливания**

*1. Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.*

*2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.*

*3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.*

#### **5. Оздоровительная минутка.**

**Ученик:** *Крепким стать нельзя мгновенно,*

*Надо закаляться постепенно.*

*Утром бег и душ бодрящий,*

*Как для взрослых, настоящий!*

**Ученик:**        *На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Кто так не делает - болеет*

**6.Беседа:** Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Почему так думаете?

Можете ли вы себя назвать закаленным? Что нужно делать, чтобы попасть в страну «Здоровячков»?

Вспомним волшебные слова:

*Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*

**Ученик:**        *Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде нам рады.  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды  
Только помните, спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Не играют с дремой в прятки,*

*Начинают с физзарядки.*

**Учитель:** Зарядка делает человека сильным и красивым. У того кто каждый день утром выполняет зарядку, хорошая осанка, голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая.

Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

Существуют определенные **правила зарядки:**

(на отдельном плакате правила зарядки)

- 1. Делать ее нужно всегда в одно и то же время.*
- 2. Перед началом проветрите комнату.*
- 3. После утренней гимнастики обязательно примите душ.*

**Учитель:** Кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры (футбол, догонялки и т. п). Вы можете заниматься в спортивной секции.

В какой спортивной секции вы занимаетесь?

(Ответы детей)

**Учитель:** Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что все вокруг серое и унылое, просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

Под музыку дети выполняют комплекс утренней гимнастики.

## **7. Организация классной выставки “Мы дружим с физкультурой и спортом”.**

(Дети представляют заранее подготовленные рисунки для выставки. Они дают пояснения к своим рисункам.)

## Шесть признаков здорового и закаленного человека.

(разрабатываются вместе с ребятами)

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать пять километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.

**Учитель:** Какие признаки выбираются главными и почему? Какими способами можно достигнуть этих качеств?

### 8. Конкурсы.

#### 1. «Умывание»

Три – четыре человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

#### 2. «Зарядка -1»

Четыре человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

#### 3. «Зарядка – 2. Упражнение для легких».

Надуть воздушный шарик.

### 9. Это интересно!

Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

**Первый секрет** – закаленное тело.

**Второй секрет** – правильное питание и режим дня.

### Третий секрет – ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это долгожителям?

**Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

-В заключение нашего мероприятия попробуйте разгадать кроссворд.

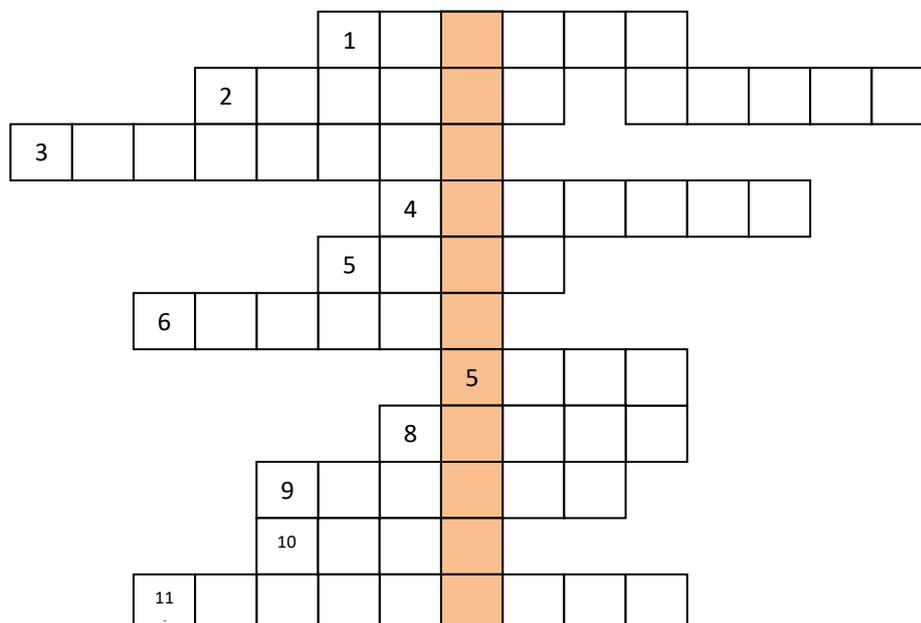
-Разгадали? Молодцы!

-А теперь, желающие начать процедуру закаливания могут приступить к первому закаливанию.

-Проветрим помещение и сделаем воду в тазике комнатной температуры, опустим ноги в воду и подержим 5 минут, а завтра увеличим время и воду сделаем холоднее. И так мы будем постепенно увеличивать и время и температуру. Вот это и называется закаливание. Кому понравилось, продолжайте делать это дома каждый день и вам будет не страшен ГРИПП.

- Чтобы гриппа не бояться, надо, братцы, закаляться!

## Кроссворд



1. Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.  
Он невидимый, и все же без него мы жить не можем.
2. Жесткая щетинка, гладенькая спинка.  
Кто со мной не знается, тот от боли мается.
3. Частый, зубастый, вцепился в чуб вихрастый.
4. Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным.  
Заправляю сам кровать, быстро делаю.....
5. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне – пусть помоем руки мне.
6. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим.
7. В морях и реках обитает, но часто по небу летает.  
А наскучит ей летать, на землю падает опять.
8. Сперва, с горы летишь на них,  
А после в гору тянешь их.
9. Светит, сверкает, всех согревает.
10. Две новые кленовые подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги – и по большим снегам беги.
11. Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою – что это такое?

**– Какое ключевое слово у нас получилось? (ЗАКАЛИВАНИЕ)**

