

Профилактическое мероприятие для 1–4-х классов "Как вырасти здоровым"

- Комарова Надежда Анатольевна, учитель начальных классов

Цели:

- познакомить с понятием "Здоровый образ жизни";
- воспитание уважительного отношения к своему здоровью;
- развивать мышление, внимание, память, речь, двигательные способности учащихся.

Оборудование: мультимедийная аппаратура, презентация, элементы цветика семицветика, 2 стула, 2 конверта с полезными и вредными продуктами, 2 банана, 2 стакана, 2 трубочки, 2 сока, 2 шапки, 2 шарфа, 2 градусника, призы.

Ход мероприятия

1. Организационный момент. Слайд 1. [Презентация](#)

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

2. Активизация знаний по теме "Здоровый образ жизни"

Кроссворд. Слайд 2

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? (Сердце)

3. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)
4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней ... (Зарядки)
5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
6. Наши верные друзья – солнце, воздух и ... (Вода)
7. Пешком ходить – долго ... (жить).
8. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. (Смех)

Отдай спорту время, а взамен получи ... (здоровье).

3. Основная часть

Ученик: (1-й лист от цветика-семицветика). Слайд 3

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Разговор о режиме дня. Слайд 4

Ученик: (2-й лист от цветика-семицветика). Слайд 5

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Игра “Запрещенное движение”

Слайд 6

Ученик: (3-й лист от цветика-семицветика). Слайд 7

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Эстафета “Закаляйся”

2 команды. Задание: добежать до стула, выполнить имитационные движения (умыться, облиться водой, вытереться полотенцем) вернуться и передать эстафету другому участнику команды.

Слайд 8

Ученик: (4-й лист от цветика-семицветика). Слайд 9

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Просмотр мультфильма “Личная гигиена”. Слайд 10

Ученик: (5-й лист от цветика-семицветика). Слайд 11

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко продукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Надо выбрать продукты, которые относятся к правильному питанию. Слайд 12

Объясните, почему вы взяли именно этот продукт?

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины. Клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

Игра “Кто быстрее съест банан” и “Выпьет сок”

Слайд 13

Ученик: (6-й лист от цветика-семицветика). Слайд 14

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Игра. 2 команды. Задание: добежать до стула, надеть шапку и шарф, вернуться на место, передать другому участнику команды шапку и шарф. Слайд 15

Ученик: (7-й лист от цветика-семицветика). Слайд 16

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Игра “Кто заболел”

2 команды. Задание: добежать до стула, где сидит больной, померить ему температуру (посчитав до 5) и вернуться назад. Слайд 17

Ученик: (серединка от цветика-семицветика). Слайд 18

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Как это делать мы еще раз узнаем, просмотрев мультфильм “Быть здоровым – здорово!”. Слайд 19

4. Подведение итогов

Так что же такое “Здоровый образ жизни”? Слайд 20

Спасибо вам за работу, все молодцы. Награждение.

Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. Слайд 21