

ОТЧЕТ о занятии

«Здоровый образ жизни» для учеников

3 класса

Цель: Ознакомить с понятием «Здоровый образ жизни»

Задачи:

1. Сформировать понятие о здоровом образе жизни.
2. Выявить знания учеников о ЗОЖ.
3. Показать важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни.

Оборудование: распечатанные буквы из слова «здоровье», фотографии спортсменов и нездоровых людей.

Сценарий

-Ведущий (Воспитатель): Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим с вами на очень серьезную и важную тему. Но прежде чем я назову ее, давайте проведем небольшую игру. У вас на партах лежат буквы. Давайте попробуем составить из них слово.

—*Класс работает над заданием.*

-Ведущий: Какие вы молодцы! Собранное вами слово и есть тема нашей встречи. Сегодня мы поговорим о здоровье. Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

-*Ученики отвечают.*

-Ведущий: Каждый из вас прав. Здоровье – это когда нас с вами ничего не беспокоит, все болезни обходят нас стороной. Не так давно мне посчастливилось познакомиться с удивительным человеком, доктором Айболитом. Он рассказал мне много интересных секретов, которые помогут мне быть всегда здоровой и никогда не болеть. Хотите, я поделюсь ими с вами?

Стихотворная пауза:

Здоровье важно для каждого
Поэтому нужно знать
Эти правила важные
И всегда их соблюдать.

Сметану, творог, молоко
Здоровье ценит высоко
И чтоб не кашлять, не чихать
Ты должен их употреблять.

Спинку ровно ты держи
Своей осанкой дорожи.
Если к этому готов,
То будешь ты красив, здоров.

Чтобы хорошим было зрение
Скажу тебе я без волнения
Подальше от экранов сядь
Глазам ведь нужно отдыхать.

Врач здоровью важный друг
Если заболел ты вдруг
Не бойся к доктору прийти

Болезнь ты сможешь обойти.

Последний мой совет для вас
Вы очень дружный мирный класс
Давайте встанем по порядку
И выполним скорей зарядку.

— *Дети встают для физкультминутки.*

Физкультминутка:

Ведущий: Ребята, давайте попробуем использовать советы доктора Айболита в нашей с вами зарядке.

Упражнение 1: Вспомним, что нашим глазкам нужно отдыхать. Повторяйте за мной: закройте свои глазки (пауза) откройте (и так несколько раз).

Упражнение 2: Давайте наши глазки сделаем сильнее и повертим ими по разным сторонам, приготовились, начали: вверх, вниз, влево вправо (и так несколько раз).

Упражнение 3: Доктор Айболит в своих советах упомянул нашу спинку, осанку. Давайте, как следует, выпрямимся и потянем руки вверх (пауза) и опустим в исходное положение (повторить несколько раз).

Упражнение 4: Расставьте руки в разные стороны. Давайте в таком положении сделаем наклоны туловища вправо и влево. (ФОТО физминутки прилагается)

Какие вы молодцы, ребята. Чувствуете прилив сил? Отлично!!! Давайте продолжим наш урок.



Групповое задание:

Ведущий: Хорошо знать, что делает нас сильнее и здоровее, но важно и не забывать о том, что приносит вред нашему здоровью. Обратите внимание на доску. Она разделена на две половины. С одной стороны все, что делает наше здоровье крепким, а с другой — все, что приносит вред. Давайте попробуем заполнить эти доски правильными ответами. И так, что же делает нас сильнее и здоровее?

-Класс отвечает, а ведущий вписывает слова на левой половине доски.

-Ведущий: Здорово! Как много полезных продуктов, предметов и советов вы знаете. Теперь пришла очередь поговорить о вреде для нашего здоровья.

-Класс отвечает, а ведущий вписывает слова на левой половине доски.

-Ведущий: Все верно. Нашему здоровью вредит длительные сеансы мультфильмов, фильмов и видеоигр. Одежда не по погоде так же не приносит пользы для нас. Есть много сладкого – еще один вредный фактор. А нашим зубам вредит несоблюдение гигиенических норм. Однако есть и более серьезные болезни. Такие как табакокурение, наркомания, алкоголизм, СПИД, ВИЧ, рак и многие другие. Они приходят к нам тогда, когда мы перестаем следить за своим здоровьем и не соблюдать правила здорового образа жизни.

Обратите внимание на доску, рядом с полезными и хорошими факторами, я прикрепила портреты здоровых и спортивных людей, а рядом со страшными болезнями – больных. (Картинки не должны быть слишком пугающими!) Подумайте о том, на какой стороне хотелось бы оказаться вам?

-Класс отвечает.

Подведение итогов:

-Ведущий: Я услышала ваши ответы и поняла, что сегодняшний урок прошел не зря! Мы все научились чему-то полезному. Давайте поделимся, кто и что полезное запомнил для себя?

-Класс отвечает.

-Ведущий: Вы молодцы! Спасибо за хорошую работу!

Продолжим наше занятие спортом и подвижными играми на свежем воздухе. (ФОТО прилагается).



