

Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
г. Балаково Саратовской области

Мероприятие на тему: «Красота и здоровье»

Подготовила и провела: Аннушкина Е.С.
учитель начальных классов.

Единственная красота, которую я знаю - это здоровье. Г.Гейне.

Цели:

- дать обучающимся представление о здоровом образе жизни;
- помочь обучающимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщения к здоровому образу жизни;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
 - воспитывать ответственное отношение детей к своему здоровью.

Оформление:

1.Высказывания на доске:

- “Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум”Геродот
- “Здоровье – это единственная драгоценность” Монтень

Ход мероприятия:

Учитель. Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам “Здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете реализоваться в современном мире.

Поэтому девизом сегодняшнего мероприятия мы взяли высказывание Г. Гейне «**Единственная красота, которую я знаю - это здоровье**».

Учитель. Что бы вы пожелали самому близкому вам человеку?

Все предложенные учащимися пожелания записываются на доске:

СЧАСТЬЯ
ЛЮБВИ
ЗДОРОВЬЯ
РАДОСТИ
УЛЫБОК
ВЕРНОСТИ
УСПЕХА
ДОЛГОЛЕТИЯ

Учитель. Какое из предложенных вами пожеланий является самым главным, от которого зависит благополучие человека?

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека.

Упражнение №1. Учитель дает ребятам ниточку и предлагает им передавать ее своему однокласснику, (учащиеся сидят по кругу) и при этом каждый

здоровается со своим собеседником и говорит ему какие-то пожелания. Задумывались ли вы о том, что, когда мы говорим “здравствуйте”, это значит, что мы желаем всем здоровья. Когда ниточку берет последний ученик, получается сложная паутинка.

Учитель: Потяните тихонько за ниточки, расслабьте и снова потяните. Вот такими невидимыми нитями связан наш класс, связаны вы со своими родными и знакомыми.

Мы о них часто и не подозреваем, эти нити очень тоненькие, их нужно беречь. Оттого, как вы поздоровались друг с другом, как улыбнулись, как относитесь к своим родным, друзьям и чужим людям, зависит самочувствие другого человека. Важно, чтобы эти нити не прерывались.

Теперь вам предстоит проявить свои артистические способности. Слово предоставляется учащимся 8 класса. **Сценка “Режим”.**

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Конечно! Режим... Режим – куда хочу туда скачу!

Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

Как же это?

По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

Хорошо...

А можно еще лучше!

Как же это?

Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед.

Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.

Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Не вырастет!

Это почему же?

Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Как это с “бабушкой”?

А так: половину я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Не понимаю – как это?

Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

Сделайте вывод по первой сценке.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять - Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

Сценку “Сейчас” представляет следующие участники.

- Наташенька, вставай!

- Сейчас.

- Уж день. Взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

- Ну, маменька, ну чуточку,

Еще одну минуточку!

- Наташа, спать пора!

- Сейчас!

-Ну, сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть!

Ну, мамочка, ну чуточку,

Еще одну минуточку!

- Наташа, витаминки

Ты съела половинку?

- Да, мамочка, сейчас!

Вывод по второй сценке.

Вместо скоро “сейчас” ответь “сию минуту”,

Научись беречь время, правильно организуй свой режим дня.

Не забывай употреблять витамины.

Учитель. Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха улучшает работоспособность, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым? Так что же такое здоровье?

(Прослушиваются ответы детей)

Да, вы правы. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

От чего же ещё зависит здоровье человека? Внимательно послушайте.

(Выходят заранее подготовленные ученики)

Ведущий. В одной сказочной стране на берегу синего моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – дети часто болели.

Правитель пригласил во дворец мудрых людей и спросил: “Почему люди болеют? Что сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго

совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудную минуту”.

Причины болезни изучает героиня книги А.К. Лаптева “Тайны пирамиды здоровья” – муравей по имени Свати. Послушайте!

1-й ученик.

Свати, мудрый муравей,
Со звезды пришёл своей.
Мудрый, мудрый муравей,
Научи ты нас людей.
Ты пришёл издалека,
Сквозь туманы и века.
Научи нас, как нам быть,
Чтоб сто лет нам всем прожить?

2-й ученик.

Хорошо. Я помогу,
Но сначала в лес пойду.
Я узнаю у зверей.
Что нам сделать для людей.
Звери долго все живут,
Не болеют и не лгут.
Все они помочь готовы.
Только стоит захотеть.
Всё узнать и не болеть!

Что же ответили муравью растения и животные?

Муравей.

- По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость – это особая мудрость, и болезни ее боятся.
- Высокая стройная пальма считает, что люди мало заботятся друг о друге, нередко бывают жестокими и не благодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость – это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.
- Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.
- Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит здоровью.
- Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит здоровью.

•

(Выслушиваются ответы детей)

Учитель. Конечно, радость – особая мудрость, и болезни ее боятся. Радостный человек много смеется. А смех снимает нервное напряжение, стресс. Люди, обладающие чувством юмора, дольше не стареют, меньше болеют и быстро выздоравливают. Во время смеха в крови резко увеличивается количество антител и повышается сопротивляемость инфекциям. **Смех** – отличная нагрузка для мышц плеч, грудной клетки, брюшного пресса. Смех способствует очищению дыхательных путей, лечит головную боль, избавляет от бессонницы. От чего зависит здоровье человека?

•

Не умеем радоваться.

•

Жестокость – это путь к гибели и болезням. Обман.

•

Неверие в свои силы. Неаккуратность. Неправильное питание.

Упражнение № 2. Обсуждение понятия здоровья по пословицам. Готовится “ромашка”, на лепестках которой записываются пословицы. Пословицы пришли к нам от наших предков, в них содержится народная мудрость.

1.

Здоровье пожелаешь – счастье повстречаешь.

2.

Здоровому все здорово.

3.

Здоровье не купишь.

4.

Болезнь человека не красит.

5.

Труд – здоровье, лень – болезнь.

6.

Здоровье дороже богатства.

7.

Береги платье снова, а здоровье смолоду.

8.

В здоровом теле – здоровый дух.

9.

Проведем психологический настрой. (Звучит тихая, спокойная музыка)

Учитель. Разогрели ладошки, закрыли ими глаза, представили что-то приятное.

Красота окружает нас повсюду: она в каждом цветке, в ярких солнечных бликах на воде, в спокойной мощи старых деревьев. Природа вызывает восторг в моей душе, она вливает в меня силы. Я обретаю успокоение.

Радость. Любуюсь природой, чувствую, что мне легко с любовью смотреть и на себя. Я – частица природы, следовательно, я тоже по- своему прекрасен. Куда бы я не посмотрел, везде вижу красоту. Сегодня красота жизни находит отклик в моей душе. Глазки открыли.

Учитель. Сейчас мы узнаем, дружны ли вы со спортом? Вам предстоит выполнить разминку.

выходит заранее подготовленный участники проводит разминку под музыку.

Учитель. Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день, семь раз в неделю.

А последняя страничка так и называется “Здоровье”. Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Вывод. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое запомнили для себя. Ведь Единственная красота – это здоровье, “Береги здоровье смолоду”! Так будьте здоровы!!!