Спортивный час «Здоровье всего дороже»

Цель:

- формирование у учащихся потребности  в здоровом образе жизни;

Задачи:

- стремиться сохранять и укреплять здоровье;

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

План занятия:

1.Организационный момент.

2.Сообщение темы и цели.

3.Основная часть занятия.

Приветствуем тех, кто время нашёл

И в клуб к нам на занятие о здоровье пришёл!

Пусть осень улыбается в окно,

Но в клубе светло и тепло!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ — это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье — это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наша диалог сегодня посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Чтение стихов учащимися:  
Человек на свет родился,   
Встал на ножки и пошел.   
С ветром, солнцем подружился,   
Чтоб дышалось хорошо.  
  
Приучал себя к порядку:   
Рано утром он вставал.   
Бодро делал он зарядку,   
Душ холодный принимал.  
  
Он к зубным врачам, представьте,   
Не боясь совсем, пришел.  
Он ведь чистил зубы пастой,   
Чистил зубы порошком.  
  
Человечек за обедом   
Черный хлеб и кашу ел.   
Вовсе не был привередой,   
Не худел и не толстел.  
  
Спать ложился в девять тридцать,  
Очень быстро засыпал.   
С интересом шел учиться   
И пятерки получал.  
  
Каждый день он бегал, прыгал,   
Много плавал, в мяч играл.   
Набирал для жизни силы,   
И не ныл, и не хворал.  
 - Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся). Правильно, ведь чистота — залог здоровья!. Грязь и неряшливость в одежде — это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность — это не уважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто

писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Подумайте, среди вас есть такие? (Ответы детей)

Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения

Б. Заходера « Петя мечтает».

Ученик:

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места —

Вот была бы красота

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

Анализ содержания произведения:

О чём мечтал Петя? (Ответы учащихся).

- Мечтаете ли вы об этом? (Ответы учащихся).

- Почему чистота и здоровье связаны между собой? (Ответы учащихся).

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен - тот людям приятен.

-Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Чем человек питается? Какие органы помогают человеку пытаться? (Органы пищеварения). Как происходит этот процесс? Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчных пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать всё, что предлагают наши повара. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Продолжите сказку: «Жил-был один король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с ней случилась беда»

- Какая случилась беда с принцессой?

- Что вы посоветуете ей?

- Подумайте о том, правильно ли вы питаетесь?

- Учёба в школе, выполнение домашнего задания — серьёзный труд. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать  режим дня.

Ученик:

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку,

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Нам болезни нипочём!

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся

В час положенный встаём

После школы отдыхай,

Только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

А теперь проведем с вами разминку и посмотрим какие вы у нас ловкие и быстрые.

-игра «Путаница»

-спортивная игра «Веселый ринг»

-«Веселая эстафета»

  Послушайте несколько советов. Это, конечно же, спорт и спортивные игры.

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю… (зарядку)

Мы на брёвнышки похожи,

Строй фигуру и сбивай,

Если знаешь, как зовут нас,

Быстро, дружно отвечай…  (городки)

Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется …             (волан)

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать,

И совсем не уставать.

На пол бросишь ты его –

Он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ни.м.

Мы играть в него хотим.       (мяч)

По пустому животу

Бьют меня невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.            (футбольный мяч)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?             (лыжи)

Мои новые дружки

И блестящи, и легки.

И на льду со мной резвятся,

И мороза не бояться.              (коньки)

На ледяной площадке крик,

К воротам рвётся ученик,

Кричат все: «Шайба, клюшка, бей!»

Весёлая игра …                    (хоккей)

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег! Готовы …  (санки)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я то и знай.           (велосипед)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.        (шахматы)

Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

 - Расскажите вот о  чём:

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я…             (гантели)

Когда весна берёт своё,

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через неё,

А она через меня.          (скакалка)

О вредных привычках.

Самые вредные привычки — это курение, употребление спиртного и наркотиков.

Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

Разве что-то есть на свете,

Что надолго можно скрыть?

Пятиклассник Петя Рыбкин

Потихоньку стал курить.

У парнишки к сигаретам

Так и тянется рука.

Отстаёт по всем предметам,

Не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок

Вот что значит — табачок!

- Каковы, последствия курения?

Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма).

- Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Наркотики- вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь — НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков — преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье: НИКОГДА НЕ НАЧИНАЙ КУРИТЬ, НЕ ПРОБУЙ СПИРТНОГО, НЕ ПРИКАСАЙСЯ К НАРКОТИКАМ!

Подведение итога.

- Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.

- Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.

- И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!