Беседа с учащимися в игровой форме на тему: "Будьте здоровы!"

Классный руководитель Загалова Н. С.

**Цель:** формирование представления о здоровье как ценности.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с понятием “здоровье”.

2. Определить основные факторы, влияющие на здоровье.

3. Развивать логическое, образное мышление, речь.

**Оформление**: (на доске)

• нарисовать цветочный горшок и из него тонкий стебелек в центре, которого сердцевина со словом “здоровье” (в последствии к ней прикрепляются лепестки со словами: зарядка и спорт, питание, режим дня, закаливание, положительные эмоции).

**Ход беседы.**

**1. Самоопределение к деятельности. “Здоровье - это что?”**

**Учитель**. Здравствуйте, дорогие девочки и мальчики! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем 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.

Как вы думаете, так о чем сегодня пойдет речь? (О здоровье.) Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Сегодня у нас необычная встреча. Сегодня мы вместе с вами вырастим “цветок здоровья”, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

**Учитель.**Так что же такое “здоровье”? (Ответы детей.) А знаете ли вы, что в литературе дано более трехсот понятий “здоровья”. Но самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так: “Здоровье – это состояние полного физического, социального, душевного благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

**2. Постановка цели деятельности.**

- Чтобы вырастить цветок “здоровья” нам с вами нужно определить главные факторы здоровья.

Выберите слова дли характеристики здорового человека :

*Красивый*

*Сутулый*

*Сильный*

*Ловкий*

*Бледный*

*Румяный*

*Стройный*

*Толстый*

*Неуклюжий*

- Каким способом можно достичь этих качеств?

**3. Построение проекта выхода из затруднения. Игра “Соберем цветок здоровья”**

*а) 1-й лепесток цветка. Зарядка, спорт.*

Итак, начнем собирать «Цветок здоровья». 1-й лепесток цветка – это…попробуйте догадаться сами о чем пойдет речь.

Утром раньше поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся

Для здоровья, для порядка людям всем нужна … (зарядка)

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт)

- Это и есть наш 1-й лепесток (спорт и зарядка) в нашем цветке.

А вы все делаете зарядку? Вы любите уроки физкультуры?

**в) 2-й лепесток цветка. Питание.**

— А от чего еще зависит здоровье?

- А зависит ли ваше здоровье от того, что мы едим? Это наш 2-й лепесток – питание.

А какие продукты полезны нашему организму? (Ответы детей. Овощи, фрукты, молочные продукты, каши)

А рыба и мясо полезны? Да. Только нежирные.

- А какие продукты вредные? (Чипсы, сухарики жвачка, лимонад, пепси-кола?

- А торты и конфеты? Вредны только в больших количествах.

-А знаете ли вы, что кондитерские изделия доставляют людям не только необходимые калории, но удовольствие и радость от процесса еды,

Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание.

*Физкультминутка.*

А сейчас мы немножко отдохнем и поиграем в игру «Вершки и корешки», заодно я проверю, хорошо ли вы знаете овощи. Я буду называть овощи. Если употребляют в пищу верхнюю часть растения, то есть вершки, вы поднимаете руки и встаете на носочки, а если едят корни растения, то, что растет в земле, то вы приседаете.

Картофель, помидор, морковь, фасоль, репа, горох, тыква, редис, огурец, редька, кабачок, перец

**г) 3-й лепесток цветка. Закаливание.**

- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

Послушайте пословицу- подсказку: “Холода не бойся, сам по пояс мойся”.

- О чем говорится в пословице?

Правильно, в пословице говориться о закаливании

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

Утром бег и душ бодрящий

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет.

Кто так не делает – болеет.

- Какие способы закаливания вы знаете? Какие условия закаливания нужно соблюдать, чтобы закаливание пошло на пользу?

- Закаляться нужно постепенно, под чутким руководством взрослых. Солнце, воздух и вода ваши лучшие друзья.

Вот и появились у нас 3-й лепесток – это закаливание.

**д) 4-й лепесток цветка. Режим дня**

Когда кушать и гулять,

Ходить в школу, рисовать,

Спать ложиться и вставать,

Каждый должен точно знать.

Помогает нам, друзья,

В этом деле… (режим дня)

- Вот и появились у нас 4-й лепесток – это режим дня

- А что такое режим дня и как его соблюдать?

**Режим**– это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее 2-х часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее 3-х раз в день кушали (желательно в одно и то же время). Спали 8-9 часов, просыпались и ложились спать в одно и то же время и не забывали про гигиену тела: умывались, мыли руки перед едой, чистили зубы.

**г) 5-й лепесток цветка. Положительные эмоции.**

Давайте поиграем. Игру “Давайте говорить друг другу комплементы”

Вы такие умные, активные, старательные и красивые, я желаю вам хорошего здоровья и отличных успехов в учебе.

А теперь повернитесь к друг другу, и скажите своему соседу комплимент или доброе пожелание.

-“Шутка – минутка, а заряжает на час”. И 5-тый лепесток – это положительные эмоции.

***3. Рефлексия деятельности.***

**Учитель**. Ребята, посмотрите, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

-Какую задачу мы ставили перед собой (Вырастить цветок здоровья.)

-Мы с этой задачей справились? (Да)

- Давайте повторим от чего зависит наше здоровье?

**Вывод**: свое здоровье человек может корректировать сам. На 50% оно зависит от образа жизни, а главное – от желания самосовершенствоваться и сохранять свое здоровье. На прощанье я подарю каждому из вас вот такой цветок здоровья, только его нужно раскрасить по-своему.

Спасибо, ребята, мне очень приятно было с вами беседовать. До свидания!