

**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»  
в 1К классе**

**Подготовила: Е.А.Голубовская.**

**Дата:** 17.11.2023г.

**Цель:** формирование у детей уважительного отношения к здоровью: своему и окружающих.

**Задачи:** - содействовать сохранению здоровья каждого школьника;

- вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой;

- привлекать детей к здоровому образу жизни;

- развивать мышление, познавательные способности: анализировать, придумывать;

- воспитывать моральные и волевые качества; навыки правильного поведения; интереса, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Оформление доски:** крылатое выражение (в центре): «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Ход мероприятия:**

**1. Вступление: Учитель:**

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю - всё вам расскажу.

- Ребята, при встрече люди желают друг другу здоровья: «Здравствуй! Доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в старину на Руси говаривали: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку для успешной деятельности, хорошего настроения, дружбы и любви к дорогим людям.

**2. Разминка.** Сейчас мы с вами проведём разминку – соревнование « Кто больше знает?».

-*Задание для вас такое:* из перечня слов, написанных на доске, назвать признаки, характеризующие здорового человека: Весёлый, хмурый, бодрый, пассивный, слабый, энергичный, у него чистая кожа, тусклые волосы, плохой сон, блестящие волосы, отдохнувший, уставший, у него грязь под ногтями, хороший сон

-Молодцы, ребята! Вы хорошо справились с разминкой.

(На доске появляется схема здорового человека).

**3. Тест.** - А сейчас давайте проверим при помощи несложного теста, насколько вы сами чувствуете себя здоровыми?

- Я вам раздам тесты, буду читать тезисы, а вы ставите знак « + », если согласны, знак «-», если не согласны на карточках

**Тест «Твоё здоровье»**

1. У меня часто болит голова.

2. У меня часто бывает насморк.

3. У меня больные зубы.

4. Иногда у меня болит ухо.

5. У меня нередко болит горло.

6. Каждый год я болею гриппом.

7. Иногда меня тошнит.

8. Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.

9. Ко мне легко прилипают всякие болезни.

10. Плохо засыпаю по ночам.

А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

Вывод: кто набрал больше знаков «-» - Молодцы! Это значит, что вы хорошо следите за своим здоровьем. У вас есть все шансы сохранить бодрость и энергию на долгие годы. Ребята, ну, а вам, кто набрал больше знаков «+», следует больше уделять внимания сохранению и укреплению своего здоровья.

- А знаете, ребята, как это надо делать?

**4. Совет доктора.** - Давайте расшифруем совет доктора.

Задание: соберите по порядку буквы от самой большой до самой маленькой. (Групповая работа: ребята выстраивают буквы в порядке убывания и расшифровывают предложение: «Подружись со спортом!»)

(Пока ребята ломают головы над шифровкой, звучит музыкальная заставка.)

- Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом!

*Физкультминутка*

- Сейчас проверим друг друга на силу духа.

«В здоровом теле - здоровый дух»

(У кого быстрее надуется или, может быть, лопнет воздушный шарик.)

- Ребята, физическая нагрузка - настоящий «эликсир молодости». (каждая группа представляет упражнение для утренней зарядки).

**5. Вредные привычки.**

- А что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?

Учитель:

- **Правильно. Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни. (Появляется на экране схема вредных привычек).**

(Ребята по порядку, по предложению, рассказывают друг другу о вреде курения, алкоголя и наркотиков).

**6. Рубрика: «Помоги себе сам».**

- Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье?

( Да - красный флажок, нет - зелёный флажок)

- Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.
- Не гулять на свежем воздухе.
- Есть много солёной пищи.
- Чистить зубы.
- Говорить грубости друг другу.
- Мыть руки.
- Не посещать уроки физической культуры.
- Закаляться.
- Выполнять физические упражнения
- Мало двигаться.
- С грязными руками садиться за стол.
- Молодцы, ребята, вы правильно справились с заданием, а значит, вы знаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье.

- Продолжаем рубрику «Помоги себе сам».

**Игра: «Что разрушает здоровье, а что укрепляет».**

- Ребята, вы хотите попасть в страну Здоровячков? Если хотите, значит, вы будете есть только полезные продукты. Перечень всех продуктов: (На доске рисунки холодильника и мусорного ведра) Разложи продукты.

- Рыба
- Чипсы
- Газированная вода
- Морковь
- Яблоки
- Жевательная резинка

- Капуста
- Жирное мясо

## Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

### Полезные продукты



### Вредные продукты



- Молодцы! Теперь, надеемся, что вы будете употреблять только полезные продукты и этим самым укреплять своё здоровье.

- Дорогие ребята, мне очень хочется видеть вас крепкими, улыбающимися, здоровыми детьми. Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги. Я сейчас подарю вам рецепты, надеясь на то, что они помогут укрепить ваше здоровье.

**7. Рецепты здоровья** 1.«Если хочешь быть здоров - закаляйся».

2.«Сочетай отдых и работу».

3.«Больше двигайся».

4.«Курить - здоровью вредить».

5.«От улыбки станет всем светлей».

6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».

7.«Ужин не нужен, был бы обед».

8.«Каковы еда и питье - таково и житьё».

9.«Хорошо прожужьешь - сладко проглотишь».

10.«Чем больше пожужьешь, тем дольше проживёшь».

11.«Руки мой перед едой».

12.«Будьте активными».

