

«Здоровым – быть здорово!»

Цель: Формировать понятие о здоровье и его видах, здоровом образе жизни и его компонентах. Привлечь внимания к проблеме здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать интерес к занятию спортом, к развитию собственных физических возможностей.
2. Формирование у учащихся навыков личной гигиены. Мотивировать учащихся систематизировать полученные знания на выполнение правил личной гигиены. Научить учащихся чётко и грамотно выполнять правила личной гигиены.
3. Познакомить учащихся с правилами рационального питания, значением витаминов и растительных продуктов, воспитывать культуру питания, положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.
4. Развивать правильную разговорную речь, правильное произношение, интеллектуальное и личностное развитие ребёнка. Воспитание культуры общения в коллективе и активной совместной коллективной деятельности.
- 5.

Оборудование:

1. Ноутбук, проектор, экран
2. Плакаты о здоровом питании
3. Буклеты.

Участники: учащиеся 8классов

Место проведения: актовый зал школы

Предварительная подготовка:

1. Каждому классу дается задание: подготовить презентацию и плакат (коллаж) по теме.

– «Здоровое питание»

– «Личная гигиена»

– «Влияние спорта на здоровье человека»

– «Вредные привычки»

Ход круглого стола:

1. Вступительное слово:

Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались здесь за круглым столом, чтобы обсудить вопросы, касающиеся нашего здоровья и его сохранения.

Прежде чем начать работу нашего круглого стола, мне бы хотелось рассказать вам притчу «Все в твоих руках»:

«Жил-был мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает далеко не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мертвая – я её выпущу» Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность сохранить и укрепить свое здоровье!!!

А, что мы должны делать для этого, сейчас мы узнаем в ходе работы нашего круглого стола.

2. Представление рабочих групп круглого стола.

- «Здоровое и правильное питание»
- «Личная гигиена»
- «Влияние спорта на здоровье человека»
- «Вредные привычки»

3. Выступление с презентацией «Здоровое и правильное питание».

Вывод: Источник здоровья, силы, бодрости и красоты в правильном питании!

4. Выступление с сообщением по теме «Личная гигиена»

Вывод: Чистота – залог здоровья!

5. Выступление с презентацией «Влияние спорта на здоровье человека».

Проведение физкультминутки.

Физкультминутка

Стали мы учениками (шагаем на месте),
Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши):
Утром мы, когда проснулись (прыжки на месте),
Улыбнулись, потянулись (потягивание),
Для здоровья, настроения (повороты туловища вправо-влево)
Делаем мы упражнения (рывки руками перед грудью):
Руки вверх и руки вниз (рывки руками поочередно вверх-вниз),
На носочки поднялись (поднялись на носочки).
То присели, то нагнулись (присели, нагнулись)
И опять же улыбнулись (хлопки в ладоши),
А потом мы умывались (потянулись, руки вверх - вдох-выдох),
Аккуратно одевались (повороты туловища влево-вправо).
Завтракали не торопясь (приседания),
В школу, к знаниям, стремясь (шагаем на месте).

6. Выступление с докладом: «Вредные привычки»

7. Заключительное слово:

Наше обсуждение подошло к концу. И завершить его хотелось словами «Каждый – кузнец собственного здоровья». Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Обсуждая эту проблему мы учились вести дискуссию, учились слушать и слышать друг друга. В заключение слово предоставляется представителям от каждого класса.

8. Учащиеся в заключение рассказывают стихи:

1 ученик: Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!

2 ученик: Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!

3 ученик: Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!

4 ученик: Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!

9. Раздача буклетов. Награждение всех участников сладкими призами

Список источников:

1. <http://festival.1september.ru/articles/641769/>
2. <http://infourok.ru/material.html?mid=6178>
3. http://resyrscentr1702.ucoz.ru/publ/poleznaja_informacija_dlja_pedagogov/klassnye_chasy/klassnyj_chas_quot_uchis_byt_zdorovym_quot/16-1-0-69

Социальный педагог С.Г.Колотовкина