

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»
П.Г.Т. КУКМОР**

***Если хочешь быть здоров –
занимайся спортом!***

Учитель начальных классов
1 квалификационной категории
Хайруллина Алсу Рустамовна

2011г.

Цель: Прививать детям стремление к здоровому образу жизни, дать понятие о роли здоровья в жизни человека, воспитывать у учеников чувство ответственности за своё здоровье. Учить заботиться о своём здоровье.

Оборудование: Рисунки на тему «Спорт – это сила и здоровье»; Плакат «Режим дня», презентация

Ход занятия:

Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на Праздник здоровья пришёл
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

- Ребята, этот классный час мы посвящаем самому ценному – нашему ЗДОРОВЬЮ. (1 слайд)

-Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

Ответы детей:

1. Соблюдать режим дня.
2. Правильно питаться.
3. Принимать в пищу овощи и фрукты.
4. Своевременно ложиться спать.
5. Бороться с вредными привычками.
6. Чтоб здоровым, сильным быть, со спортом мы должны дружить.

Наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек и дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того, каким воздухом дышим и какую воду пьем и от многих других вещей.

Но многое зависит и от каждого из нас.

-Какое важное слово говорят люди друг другу при встрече? (Здравствуйте)

Здравствуй – это, значит, желать здоровья. Давайте поговорим о том, как быть здоровым, как закаляться, как заниматься физкультурой, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать

Ученик читает стихотворение «Режим дня».

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окно,

Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кровать!
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!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных чёрных шин.
На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Наостривши уши.
После школы отдыхай:
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся.
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.
Нам болезни ни почём!

Беседа по содержанию стихотворения.

Режим дня соблюдайте,
Старших уважайте,
Малышей не обижайте –
Вот вам мой совет.
Будете на свете
Жить сто лет!

2. ЧТОБ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ БЫТЬ, СО СПОРТОМ МЫ ДОЛЖНЫ ДРУЖИТЬ!

Ученик: Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся.
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся!

(2 слайд) Если вы зададитесь вопросом «Что же вредит здоровью?» и попытаетесь найти ответ на этот вопрос, то поймете, что в жизни существует очень много привычек, которые наносят вред нашему здоровью, а некоторые из них губят, убивают нашу жизнь! Самыми опасными из них является курение, чрезмерное употребление алкоголя, наркомания и некоторые другие. Наше существование стоит того, чтобы задуматься над тем, как сохранить и продлить его!

Физкультура и спорт в нашей жизни имеют столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение физкультуры и спорта в своей собственной жизни. Но при этом нельзя забывать, что физкультура и спорт в нашей жизни это по-настоящему сила и здоровье.

(3 слайд) Спорт-это мир. Занятие физической культурой и спортом полезны в любом возрасте..

Существует очень много видов спорта, и каждый вид полезен по-своему.

1 ученик: Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота ногами или другими частями тела (кроме рук) больше, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый спорт в мире. Футбол развивает быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений. **(4 слайд)**

2 ученик: Баскетбол. С помощью занятий этой популярной игрой укрепляется здоровье, улучшается работа сердца, сосудов и лёгких, развиваются выносливость и ловкость. **(5 слайд)**

3 ученик: Плавание. Умение плавать имеет огромное значение для жизни каждого человека. Плавание в бассейнах, естественных водоёмах укрепляет здоровье, закаливает, доставляет огромное удовольствие. **(6 слайд)**

4 ученик: Бег развивает выносливость, скорость, помогает человеку сохранять прекрасную форму. **(7 слайд)**

5 ученик: Гимнастика развивает пластичность и гибкость. Гимнастика — это один из наиболее популярных видов спорта. **(8 слайд)**

6 ученик: Хоккей относится как к профессиональному виду спорта, так и к любительскому. **(9 слайд)**

7 ученик: При занятиях лыжным спортом укрепляются мышцы ног, развивается выносливость. **(10 слайд)**

8 ученик: Борьба — единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов. Различные виды борьбы известны с древности, спортивная борьба входит в программу Олимпийских игр.

В отличие от единоборств, схватка может проходить как в стойке, так и в партере (на коленях, лёжа и т. д.), запрещена ударная техника. **(11 слайд)**

Вывод: Таким образом, основным компонентом сохранения здоровья является физическая активность. **(12 слайд)**

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Твое здоровье – в твоих руках.