**Беседа – игра «В здоровом теле – здоровый дух!»**

Савко Г.А., учитель начальных классов

Цель: актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Вступительное слово:

Стихотворение С. Островского «Будьте здоровы».

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь.

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом – загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым,

Ты будешь силачом.

-Здравствуйте ребята! Ежедневно вы слышите эту фразу.

-А что означает это приветствие?

-Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

-Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

-Вы уже догадались, чему посвящена наша беседа? (здоровью)

Тема нашей беседы: « В здоровом теле- здоровый дух!»

Как вы понимаете эту пословицу?

Давайте уточним, что же такое здоровье?

(Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, духовного благополучия.)

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

-Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

-Как вы думаете, от чего зависит состояние нашего здоровья?

(От наследственности, медицины, экологии, и от нас)

Наследственность, медицину, экологию мы изменить не сможем, но есть фактор, влияющий на наше здоровье, который нам подвластен! Это наш образ жизни.

Об этом мы сегодня и поговорим. А в процессе разговора и поиграем!

Загадка № 1

Если будешь ты стремиться

ЭТО выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

О чем речь, ребята ? (О режиме дня)

- Давайте рассмотрим ситуацию, которая произошла между учителем и Вовочкой. Мне нужны два ученика из разных команд.

-Нужен ли режим дня человеку?

Это интересно: Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный распорядок суточной деятельности, который должен повторяться изо дня в день. При этом очень важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Тогда каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

2 ЗАГАДКА

Праздник у царей -

Много гостей.

Всех пригласили,

Вкусно угостили. (Пир)

«Мельница живёт водою, а человек едою»

-Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

- Почему человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию.

ЗАГАДКА № 3

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким! (Спорт)

ИТОГ: наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

- А в заключение я поделюсь с вами самым лучшим рецептом здоровья и счастья:

- Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

**Спортивный час «В здоровом теле - здоровый дух»**

Цели и задачи:

- Формирование навыков здорового образа жизни;

- Развитие физических качеств личности и укрепление здоровья.

Оборудование

Спортивный детский праздник проводится в спортивном зале школы.

Необходимый инвентарь: спортивная скамья (2), флажки, надувные шары (10), мячи, аудиокассета с записями ритмичной музыки.

Ход спортивного детского часа

Звучит «Спортивный марш» И.Дунаевского. Дети выходят в зал.

Ведущий:

- Сегодня мы проводим спортивный детский праздник "В здоровом теле - здоровый дух". Ребята нам покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

1уч. Песнею звонкой, дружным парадом

Мы начинаем спартакиаду!

Празднику смелых, празднику ловких,

Празднику сильных ... Ура! Ура! Ура!

2уч. Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник! Спорт - здоровье!

Спорт - игра! Физкульт - ура!

- Дорогие ребята! Давайте познакомимся.

Представление членов жюри.

Приветствие команд.

1. Команда «Факел».

Наш девиз - «Гореть всегда, светить везде и никогда не гаснуть»

2. Команда «Силачи»

Наш девиз - «Здоровье в наших руках»

Ведущий

Команда «Факел» к старту готова?

Дети . Готова! Команде «Силачи» - наш физкульт-привет!

Ведущий

Команда «Силачи» к старту готова?

Дети . Готова! Команде «Факел» - наш физкульт-привет!

Теперь мы знакомы и можем отправляться в веселое путешествие по стране Спортландии.

1. Эстафета в несколько этапов

Пробежать по скамейке.

Пропрыгать в мешке.

Пропрыгать со скакалкой.

Музыкальная пауза

2. Эстафета «Лягушка»

Сидя на мяче, прыжками добраться до обруча, пролезть через него, вернуться назад бегом, держа мяч в руках. Передать мяч следующему члену команды.

3. Эстафета «Сороконожка»

Ведущий. Знаете ли вы, почему сороконожку так назвали?

Правильно, у нее не две пары ног, а множество. Это очень красивая гусеница, которая может очень быстро передвигаться. Для того чтобы превратиться в сороконожку, надо всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и, не отцепляясь друг от друга, пройти дистанцию всем вместе.

Музыкальная пауза

4. Эстафета на меткость

Ведущий . Перед вами воздушные шары (10 штук). Победит та команда, которая больше всех соберет хвостиков от них (с ниточкой). Лопать шарики можно разными частями тела

5. Эстафета "Не урони мяч"

Два участника, стоя лицом друг к другу, удерживают большой мяч одной рукой и бегут к определенной отметке, где меняют руки и возвращаются к своей команде.

Музыкальная пауза

Поют на мотив песни «Султан» из кинофильма «Кавказская пленница»

Если б я был султан, я б тогда Решил

КАЖДЫЙ день по утрам бегать ЧТО ЕСТЬ сил,

Всем друзьям-султанам покажу рекорд,

Чтоб здоровье сберечь, - помоги мне спорт.

Припев:

Не очень плохо -

Со спортом дружны,

Гораздо хуже

С другой стороны

Если б я БЫЛ Султан,

я БЫ КАЖДЫЙ день

Ел салат овощной -

право, мне не лень,

Витаминов гора

предо мной лежит,

КАЖДЫЙ овощ И Фрукт

мне продляют жизнь

Припев:Не очень плохо - салаты нужны,

Гораздо хуже с другой стороны.

Если б я БЫЛ Султан, я БЫ КАЖДЫЙ день

Свежий Воздух вдыхал - право, мне не лень,

Кислород и озон - вот мои друзья,

Быть здоровым всегда вам желаю я.

Припев:

Не очень плохо - с озоном дружны,

Гораздо хуже с другой стороны .

Подведение итогов