

*муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« Бирюковская основная общеобразовательная школа»
Большесолдатского района Курской области*

307862, Курская область, Большесолдатский район, д. Бирюковка, д. 194

Тел.: (47136)2-11-71 м.т. 8(920) 725-89-34

<http:1.47136.3535.ru>, E-mail: biryukovka@mail.ru

Интеллектуально – познавательная игра

«Мозаика здоровья»

Разработала старшая вожатая

МКОУ «Бирюковская ООШ»

Березуцкая Татьяна Викторовна

2022г

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни, вызвать желание следовать его основным принципам.

Задачи:

- учить самостоятельно определять жизненные приоритеты;
- воспитывать негативное отношение к табакокурению, пьянству, наркомании.

Основные понятия: мозаика здоровья, секреты долголетия, правила питания, закаливание, вредные привычки.

Ход игры

Организационный момент

- Здоровье – это здорово. В мире нет человека, который рано или поздно не задумался о своем здоровье. Большинство людей вспоминают о здоровье и необходимости заботиться о нём только тогда, когда заболевает, ну а, вылечившись, тут же забывает о необходимой профилактике.

Сообщение целей

-Сегодня мы будем заниматься особым искусством. В процессе игры с одноименным названием мы сделаем мозаику здоровья. Вы познакомитесь с положительными и отрицательными формами, влияющими на здоровье человека.

Знаете ли вы, что такое мозаика? (ответы воспитанников)

Слово «мозаика» возникло очень давно, еще в IV тыс. до н.э. Узоры, сложенные из кусочков какого – либо материала служили украшением во все времена. А мы с вами сегодня сложим мозаику здоровья.

Каждый из вас знает, какова роль здоровья в жизни человека. Скажите, что значит быть здоровым? (Ответы учащихся) Для чего человеку нужно быть здоровым?(Если у человека хорошее здоровье, он может создать крепкую семью, стать профессионалом в трудовой деятельности, построить карьеру, достичь своих целей, построить карьеру и т. д.)

Здоровье – это самое большое наше богатство, но его очень легко потерять.

Составление мозаики здоровья

Перед вами чистое поле. Оно предназначено для того, чтобы вы сложили мозаику, но не обычную, а мозаику здоровья. (После каждого выполненного задания воспитанники прикрепляют цветную карточку на доску в поле мозаики.)

«ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»

-Среди всей совокупности факторов, влияющих на здоровье, правильному питанию принадлежит весьма важная роль.

-Скажите, какое у вас любимое блюдо? (Ответы учащихся)

- Как вы думаете, если мы будем питаться только любимыми блюдами, будем ли мы здоровыми? Конечно, нет.

-К чему приводит регулярное переедание? (Большой вес является дополнительной нагрузкой на сердце, Организм полного человека быстро стареет.)

-К чему приводит голодание? (Голодание без врачебного контроля может нанести организму огромный вред. Лучше делать разгрузочные дни.)

Сбалансированное питание – это разнообразное питание, содержащее необходимое для жизнедеятельности количество белков, углеводов, витаминов, минеральных солей.

СПОРТ

Ничто так не истощает человека и не разрушает человека, как продолжительное физическое воздействие.

Аристотель

-Как вы понимаете изречение великого философа?

-Между умственной работой и физической активностью должно быть равновесие. Без движения не может быть плодотворного интеллектуального труда. Понятия здоровье и движение неразделимы. Гимнастика, физкультура во все века были составной частью медицины.

Афоризм «Движение – жизнь» должен прочно войти в ваше сознание. Двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь ...

РЕЖИМ ДНЯ

Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И убирать кровать.

Правильный режим дня школьника - это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы.

В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: 1) учебные занятия в школе и дома; 2) сон; 3) внешкольные

занятия: музыка, посещения объединений по интересам и т. д.; 4) самообслуживание; 5) выполнение правил личной гигиены; 6) прием пищи; 7) пребывание на свежем воздухе; 8) занятия физкультурой и спортом.

Главное правило - разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом + рациональное, сбалансированное питание.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание как здоровый образ жизни издавна было массовым. Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнения.

Может, вы знаете другие виды закаливания? (ходьба босиком, зимнее плавание, контрастный душ)

Закаливание – мощное оздоровительное средство:

- позволяет избежать многих болезней и продлить жизнь;
- позволяет долгие годы сохранять высокую работоспособность;
- оказывает общеукрепляющее действие на организм;
- повышает тонус нервной системы;
- улучшает кровообращение;
- нормализует обмен веществ.

Закаливание – неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Правила закаливания:

Закаляться нужно постепенно.

Нельзя начинать закаливание во время болезни.

Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.

Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, и воду.

Первые шаги по закаливанию:

Перед сном обязательно проветривай свою комнату.

Не забывай о контрастных ванночках для ног.

Утром делай зарядку при открытой форточке.

Обтирайся водой комнатной температуры.

Заканчивай водные процедуры прохладной водой.

Игра «Враг или друг»

Я буду вам называть фактор, а вы выбирайте, кто он вам – друг или враг.

Факторы: курение, наркомания, правильное питание, режим, токсикомания, бессонница, бег, болезни, закаливание, движение, зарядка, прогулка в лес, чрезмерное увлечение компьютером, здоровый сон, алкоголь, лекарства, ЗОЖ, медицинская помощь.

Заключительная часть:

- Я сейчас дам вам шар. Представьте, что это здоровье. Давайте обратимся к нему и, передавая друг другу, пообещаем его беречь.
- Здоровье, я берегу тебя, и поэтому я занимаюсь спортом.
- Здоровье, я берегу тебя, и поэтому я не курю.
- Здоровье, я берегу тебя, и поэтому делаю зарядку каждый день.
- Здоровье, я берегу тебя, и поэтому я не употребляю наркотики.
- Здоровье, я берегу тебя, и поэтому я правильно питаюсь.
- Здоровье, я берегу тебя, и поэтому я принимаю витамины.
- Желаю вам всем крепкого здоровья. Берегите его, ведь здоровье – это самое ценное, что есть.