**Профилактическое мероприятие с элементами тренинга**

**«Здорово быть здоровым».**

**Цель:** формирование представления об основах здорового образа жизни

**Задачи:**

- раскрыть понятие здоровый образ жизни,  
- воспитать у обучающихся умение ценить и сохранять собственное здоровье;  
- развивать кругозор и познавательную деятельность  
- определить условия сохранения здоровья,

- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

**Ход мероприятия:**

1.Организационная часть.

Добрый день, ребята. Сегодня у нас необычное занятие, тему которого вы узнаете разгадав кроссворд.

**(СЛАЙД1) Вопросы кроссворда:**

Вставь пропущенное слово: … и спорт – здоровье!

Что нужно делать каждое утро, чтобы все мышцы были в тонусе?

Что можно видеть с закрытыми глазами?

Его необходимо соблюдать весь день, чтоб всё успеть и не устать.

Когда мы ходим по улице и дышим свежим воздухом, играем на площадке. Как это называется?

Мы почти на 80% состоим из этого вещества.

Его измеряют количеством ударов в минуту.

Какое слово объединяет все эти слова: чистить зубы, принять душ, помыть руки, постирать одежду?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ф | И | **З** | К | У | | | Л | | Ь | Т | У | Р | А |
| З | А | Р | Я | **Д** | К | А | | |  | | | | | | |
|  |  |  | С | **О** | Н |  | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **Р** | Е | Ж | | | И | | М |  | | | |
|  |  | П | Р | **О** | Г | У | | | Л | | К | А |  | | |
|  |  |  |  | **В** | О | Д | | | А |  | | | | | |
|  | П | У | Л | **Ь** | С | |  | | | | | | | | |
| Г | И | Г | И | **Е** | Н | А | |  | | | | | | | |

Какое слово получилось по центру? Правильно – Здоровье!

**(СЛАЙД2)** Ребята, в марте у нас пройдет цикл мероприятий о здоровье и ЗОЖ, посвященных Всемирному дню здоровья, который состоится 7 апреля.

Обратите внимание, перед вами лежат оценочные листы. Я попрошу вас оценить себя насколько вы осведомлены в теме «Здоровье».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | НЕТ | Знаю/знаком частично | ДА |
| 1. | Знаешь ли ты что такое здоровье и на какие виды оно делится? |  |  |  |
| 2. | Знаешь ли ты, что обозначает термин валеология? |  |  |  |
| 3. | Знакомы ли тебе правила ЗОЖ |  |  |  |

Сегодня у нас первое мероприятие, посвященное нашему Здоровью.

Исходя из вопросов оценочного листа, давайте определим задачи нашего занятия. (Ответы)

Совершенно верно!

Сегодня на занятии мы:

- раскроем понятие «Здоровье» и «Здоровый образ жзни»;

- рассмотрим факторы, которые влияют на наше здоровье;  
- установим правила сохранения здоровья.

2.Теоретическая часть.

Итак, прежде чем мы обратимся к термину «Здоровье», мне бы хотелось узнать как вы понимаете, что такое здоровье? (ответы)

**(СЛАЙД3)** В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

*(Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности.)*

Мы часто с вами говорим о физическом здоровье, о том, что нужно укреплять свое здоровье с помощью физических нагрузок. Но что же такое психическое и социальное здоровье.

**(СЛАЙД4)** Действительно, наше здоровье делится на три вида: физическое, психическое и социальное благополучия. Мы знаем, какое понятие несет в себе физическое здоровье, но как нам понимать психическое и социальное благополучие?

Давайте рассмотрим каждый из них.**(СЛАЙД 6,7)**

**Социальное благополучие образовалось от слова «социум»-общество.**

**Психическое благополучие от слова психика – «душевное»; это наше состояние, настроение, переживания, все эмоции, которые мы испытываем.**

Какой вывод можем сделать из всего вышесказанного?

Здоровый человек - это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми. А какие наши качества нам помогут сохранить хорошее настроение и поддерживать доброжелателдьные отношения с окружающими? Я уверена, что каждый из вас наделен большим количеством положительных качеств.

Упражнение **«Мое имя»**.

Каждый участник называет своё имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое характеризует его с положительной стороны.

**(СЛАЙД 8)** Изучением здорового образа жизни занимается наука **валеология.** По изученным данным этой науки выделяют следующие факторы, влияющие на наш ЗОЖ.

**Образ жизни-50-55%** Рациональная организация жизнедеятельности, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек.

**Окружающая среда 20-25%** Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.

**Медицинское обеспечение -10-15%** высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.

**Наследственность (генетика) -15-20%** Здоровая наследственность, отсутствие факторов возникновения заболеваний.

Ребята, какой фактор зависит от нас? Правильно, наш образ жизни.

Скажите, пожалуйста, на что может повлиять наше здоровье? (Ответы детей) Да, ребята, вы совершенно правы. От нашего здоровья, нашего состояния, физических и психических возможностей зависит вся наша жить. И главным образом от нашего здоровья зависит выбор нашей будущей профессии. Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострения имеющихся хронических заболеваний или возникновения новых.

Сейчас я вам предлагаю выполнить небольшое задание.

**Задание «Мое здоровье-моя профессия»**

Из перечня профессий выберите и впишите в бланк по две профессии по шести предложенным типам заболеваний, которые могут быть приобретены в ходе профессиональной деятельности .

*шахтер, водитель, учитель, водолаз, каменщик, сталевар, горнорудный мастер, агроном, каскадёр. администратор, бухгалтер, ювелир.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Типы заболевания** | **Примеры профессий** |
| Органы дыхания. |  |
| Органы слуха. |  |
| Органы зрения. |  |
| Сердечно-сосудистая система. |  |
| Нервная система. |  |
| Опорно-двигательная система. |  |

Итак, как же нам оставаться здоровыми, активными и успешными? Как сохранить свое здоровье? Каких правил придерживаться для сохранения своего здоровья? Ответ на эти вопросы мы постораемся дать после просмотра небольшого видеоролика.

**(СЛАЙД-Видео)**

О каких правилах шла речь? (ответы детей) Давайте дополним этот список нашими правилами ЗОЖ. (*Дети по очереди выходят к доске и записывают свой вариант.)*

**3. Практическая часть**

Итак, мы рассмотрели правила ЗОЖ, а теперь применим их на практике. Я приготовила для вас вопросы о сказочных персонажах, в которых содержатся основные правила ЗОЖ. Вам необходимо назвать эти правила.

**Упражнение «Викторина»**

Цель: на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия.

Описание упражнения: учитель зачитывает вопросы о героях литературных произведений и мультиков, связанных с ЗОЖ. Выслушивает и обсуждает ответы детей.

**Вопросы:**

1. О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у Кролика?

*Ответ: не переедать, не жадничать.*

«… - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.  
- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест…»

2. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино?

*Ответ: Дядя Федор.*

 Правило: находиться на свежем воздухе, трудиться.

3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

«… Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам –  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!..»

*Ответ: «Мойдодыр».*

Правило: соблюдать правила гигиены.

4. Какой мультипликационный герой произносил фразу: «Давайте жить дружно»

*Ответ: Кот Леопольд.*

Правило: необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

5. Какой сказочный доктор самый добрый?

*Ответ: доктор Айболит.*

«Добрый доктор Айболит!  
Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться  
И корова и волчица,  
И жучок и червячок,  
И медведица!  
Всех излечи, исцелит  
Добрый доктор Айболит!..»

Правило: Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

Молодцы! Вы справились с заданием.

Ребята, интересно ли вам насколько вы умеете вести здоровый образ жизни?

Я для вас подготовила небольшую анкету, ответив на вопросы которой, вы можете оценить свое отношение к ЗОЖ.

**АНКЕТА**

**3.Рефлексия.**

В завершение нашего занятия обратимся к перефразированной пословице.

*«Береги платье снову, а здоровье смолоду».*

Скажите, как вы понимаете смысл данной пословицы? (Ответы детей).

Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ.

Сейчас я вас вновь попрошу ответить на вопросы оценочного листа. Изменились ли ваши ответы?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | НЕТ | Знаю/знаком частично | ДА |
| 1. | Знаешь ли ты что такое здоровье и на какие виды оно делится? |  |  |  |
| 2. | Знаешь ли ты, что обозначает термин валеология? |  |  |  |
| 3. | Знакомы ли тебе правила ЗОЖ |  |  |  |

Скажите, удалось ли нам достичь поставленных целей в начале нашего занятия? *(Обращаемся к целям. Оцениваем результат пройденного материала)*

**Упражнение «Подари мне…»**

Участники мероприятия становятся в круг. Каждый произносит такие слова соседу «имя…, я желаю тебе крепкого здоровья и хорошего настроения». (Фразы ребят могут менятся).

Итак, ребята, вы хорошо поработали, ответили на все мои вопросы. Я уверена, что каждый из вас сбережет свое здоровье, будет придерживаться правил ЗОЖ.

Я для вас подготовила **буклеты.** Давайте, скажем о здоровье и правилах здорового образа жизни всем остальным, чтобы ребят, заботящихся о своем здоровье стало еще больше.