

Здоровым быть здорово.

Круглый стол.

Воспитатель

Шаипова Л.В

Круглый стол "Здоровым – быть здорово!"

Задачи:

1. Формировать понятие о здоровье и его видах, здоровом образе жизни и его компонентах. Привлечь внимания к проблеме здорового образа жизни.
2. Развивать мышечную активности, желание выполнять упражнения вне школы, осознание заниматься спортом, развивать собственные физические возможности.
3. Познакомить детей 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.

Оборудование:

- 1) переносные доски,
- 2) плакаты о спорте,
- 3) слова – отгадки,
- 4) газета о видах спорта,
- 5) газета “Если хочешь быть здоров...”,
- 6) санбюллетень “Правила Мойдодыра”,
- 7) выставка книг о спорте,
- 8) медали для награждения,
- 9) трудные слова из презентации,
- 10) диск со спортивными песнями.

Поговорки и пословицы.

1. Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
2. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
3. Смолоду занимайся – на весь век сгодишься.
4. Здорову всё здорово!
5. Каждый – кузнец собственного здоровья.

План проведения круглого стола.

Вступление.

- 1) Построение дома хорошего здоровья.
- 2) Презентация 1 группы “Разговор о правильном питании”.
- 3) Выступление повара о пользе завтрака.
- 4) Игра “Да, нет, не знаю”.
- 5) Презентация 2 группы “Личная гигиена”.
- 6) Выступление медсестры о гигиене ног.
- 7) Физкультминутка.
- 8) Презентация 3 группы “Физическая культура и закаливание”.
- 9) Выступление учителя физкультуры о зарядке по утрам.
- 10) Викторина по зимним видам спорта.
- 11) О вредных привычках. Сценка “Есть такой анекдот”.
- 12) Итог. Награждение.

Слайд 1. “Здоровым – быть здорово!”

Вступление. Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы проводим круглый стол по теме “Здоровым быть здорово!” Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз – здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.
А как? Сейчас мы с вами пообсуждаем...

Воспитатель: Построим дом хорошего здоровья.

Загадываю загадки и вписываю слова в кирпичики дома.

Загадки – 5 факторов здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (*Режим дня.*)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (*Закаливание.*)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (*Гигиена.*)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество. (*Правильное питание.*)
5. Активные действия, в которых участвуют равные группы мышц. (*Движение, спорт.*)

Ведущий: Слово предоставляется ребятам 1 группы.

Слайд 2. “Презентация. Разговор о правильном питании”.

Ведущий: Слово предоставляется нашему гостю из столовой (*выступление повара*).
(*Выступление о пользе завтрака.*)

Воспитатель: Обсуждение всей группой этой проблемы.

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

Воспитатель: Игра “Да, нет, не знаю”.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (*Да.*)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (*Нет.*)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (*Да.*)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (*Да.*)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (*Да.*)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (*Да.*)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (*Нет.*)
8. Отказаться от курения легко? (*Нет.*)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (*Да.*)
10. Правда ли, что “совы” любят работать по утрам? (*Нет.*)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да.)*
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет.)*
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? *(Да.)*
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? *(Да.)*
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? *(Да.)*
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? *(Нет.)*
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? *(Нет.)*
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? *(Нет.)*
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? *(Да.)*
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? *(Да.)*

Воспитатель: Ребята группы выходного дня с воспитателями подготовили газету “Если хочешь быть здоров...” Почитайте на досуге.

Ведущий: Слово предоставляется ребятам 2 группы.

Слайд 3. “Презентация. Личная гигиена”.

Ведущий: Слово предоставляется нашей медсестре.

(Выступление медсестры о гигиене ног.)

Обсуждение всей группой этой проблемы.

Вывод: Чистота – залог здоровья.

Санбюллетень о мытье рук. “Советы от Мойдодыра”.

Физкультминутка. Гимнастика человека 21 века.

Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминаем:

Я – человек!

Всегда готов встать рядом или впереди.

Потянуть руку помощи. Легко нагнуться к малому или слабому.

Подставить плечи под груз тревог или забот. Обернуться к отставшим.

Дотянуться до мечты. Перепрыгнуть через усталость и боль.

Пронести через всю жизнь дружбу и любовь.

И повторять весь комплекс опять и сначала до победы.

Не боеем и не смотрим хмуро, а весельем светятся глаза.

Помогает в этом физкультура – с ней и спортом мы навек друзья!

Не страшны нам трудности любые, нам по силам всякие дела,

Потому что силы молодые укрепляем спортом мы всегда!

Ведущий: Слово предоставляется ребятам 3 группы.

Слайд 4. “Презентация. Физическая культура и закаливание”.

Ведущий: Слово предоставляется инструктору по ФИЗО.

(О зарядке по утрам.)

Обсуждение всей группой этой проблемы.

Вывод: Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Воспитатель: Загадки о зимних видах спорта. Работа со словами.

(Отгадки на переносную доску.)

Викторина по зимним видам спорта.

1. Спортивная командная игра на ледовой площадке с шайбой и клюшками. *(Хоккей с шайбой.)*
2. Вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. *(Конькобежный спорт.)*
3. Вид горнолыжного спорта, когда на большой скорости спортсмен мчится по горному склону, лавируя таким образом, чтобы пройти через все “ворота”, обозначенные палками с флажками. *(Слалом.)*
4. Один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях, для управления которыми спортсмен использует специальные шипы на носках ботинок. *(Скелетон.)*
5. Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске. *(Сноубординг.)*
6. Достаточно молодой вид альпинистского спорта, связанный со льдом. *(Ледолазание.)*
7. Вид конькобежного спорта, основу которого составляют движения спортсмена с переменами направления скольжения, вращениями и прыжками. *(Фигурное катание.)*
8. Скоростной спуск с гор по специально оборудованным трассам на управляемых санях. *(Бобслей)*
9. Вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных “горок”. *(Прыжки с трамплина.)*
10. Зимнее двоеборье, лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. *(Биатлон.)*
11. Горнолыжное многоборье, в состав которого входит лыжный балет, могут и воздушная акробатика. *(Фристайл.)*

Воспитатель: Будет хорошее здоровье – будет хорошее настроение. Крыша нашего дома – хорошее настроение. Чего не хватает? трубы Что выходит из трубы? Дым.

Это вредные привычки. Какие вы знаете?

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца. – А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживёшь. – А почему собака не укусит? Так с палкой будешь ходить. –А почему вор в дом не залезет?

Потому что всю ночь будешь кашлять. Запомните: Кто курит табак тот сам себе враг. Табак уму не товарищ. Курильщик – сам себе могильщик.

Слайд 5. “Здоровым – быть здорово!”

Заключительное слово. Ведущий: 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 .

Воспитатель: Касается ли Вас то , о чём мы поговорили сегодня? Появился ли повод задуматься о себе и изменить своё поведение? Что дало вам сегодняшнее занятие? Спасибо за внимание!