Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №5»

Занятие:

«Здоровье сгубишь – новое не купишь!»

Класс: 4Б

Провела: Беликова Е.Г.,

педагог-психолог

Рославль

2019-2020

Цели:

- профилактика здорового образа жизни;
- привитие любви к спорту;
- воспитывать практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

Ход занятия

Здоровье сгубишь – новое не купишь!

Приветственное слово ведущего. Представление команд
(в игре принимают участие две команды, отобранные заранее).

Разминка «Угадай – ка!»

Команды отвечают хором. За правильный ответ – жетон.

Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча:
Дождик льет с потолка
Мне на спину и бока.
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж…
Все ребята любят…(душ).

Просыпаюсь рано утром
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю…(зарядку).

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло.)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка. (Зубная щетка.)

Первый раунд «Кто быстрее?»

Ведущий зачитывает вопрос; отвечает команда,
капитан которой первым поднимет руку.

Вопросы и задания:

1. Этого врача его пациенты называют покороче – ухо – горло – нос.
   (Лор, или отоларинголог.)
2. Этим клеем пчелы чинят соты, а врачи лечат людей.
   (Прополис, хорош от бактерий.)
3. Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что это за болезнь? (Ветрянка.)
4. Этого пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его. (Буратино.)

5. Первую в мире операцию под наркозом на поле боя провел этот блестящий врач – хирург. (Н.И.Пирогов в 1847 году придумал наркоз – общее обезболивание, искусственно вызываемый сон с потерей сознания.)
6. Этот врачебный прием англичане образно называют «поцелуем жизни». (В больницах искусственное дыхание обеспечивает сложнейшая аппаратура. А если под рукой ничего нет? Можно попробовать на грудную клетку нажимать в ритме вдох – выдох. А можно ртом прямо в легкие воздух вдувать – этот прием и называется «поцелуем жизни.)
7. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас – медицинское учреждение. (Аптека.)
8. Результат воздействия мороза на организм человека. (Обморожение.)
9. Кто может заразить человека бешенством? (Животные: собаки, кошки, лисы и другие.)
10. Что должно находиться в домашней аптечке? (Йод, бинт, зеленка, аммиак, уголь активированный, аспирин и др.)

Второй раунд «Растения – от боли»

Ведущий. В жизни всякое случается: можно и заболеть… Конечно, сейчас очень много всяких лекарств. А если вы не дома? А если поблизости нет аптеки? Посоветуйтесь и скажите, от какой хвори эти растения.

Каждая команда получает по три засушенных растения (или рисунка).

Ребята должны ответить, при каких болезнях помогают эти травы:

1. Ромашка (от боли в горле). Подорожник (от внешних ран). Лопух (от ушибов).
2. Лист малины (от температуры). Ноготок, или календула (от ангины). Цветок липы (от простуды).

Ведущий. А пока наши участники думают, вопросы для болельщиков.

Вопросы зрителям:

1. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав.)
2. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (Легкие.)
3. Самая опасная болезни 21 века. (СПИД.)
4. Его капля убивает лошадь. (Никотин.)
5. Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка.)
6. Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво.)
7. Какой цвет зубов у курильщиков? (Желтый.)
8. Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (Деградация личности – утрата положительных качеств.)

Участники команд дают свои отчеты о лекарственных растениях, зрители могут рассказать о своих рецептах.

Третий раунд «Лук – от семи недуг»

Ведущий. Вспомните народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Участники команд в течение 3 минут пишут пословицы и поговорки на бумаге. Примеры:

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Курить – здоровью вредить.
3. Здоровье всего дороже.
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
5. Здоров будешь – все добудешь. И др.

Ведущий. Пока участники думают, вопросы для болельщиков.

Вопросы зрителям:

1. Вести здоровый образ жизни. Что это значит? Как вы это понимаете?
2. Вспомните девиз Олимпийского движения. («Быстрее, выше, сильнее».)
3. Как называется система защиты организма человека от возбудителей болзней? (Иммунитет.)
4. Какую болезнь называют «болезнью грязных рук»? (Дизентерия.)
5. Материал для перевязки? (Бинт.)
6. Что обычно нюхают, отравляя свой мозг, токсикоманы? (Клей.)
7. Травма, нанесенная огнем. (Ожог.)
8. Травма, возникшая из – за неправильного пользования ножом. (Порез.)

Команды зачитывают свои пословицы и получают жетоны, зрители могут дополнить.

Ведущий. Ребята, как вы думаете, что способствует физическому развитию человека? Да, это спорт. А для чего он нужен? **(Ответы детей.)**

А сейчас проверим, какие виды спорта вы знаете.

Четвертый раунд «Загадки»

- Не пойму ребята, кто вы?
Пчеловоды? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре!
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в… (Волейбол).

Короли – то, короли –
Воевать опять пошли!
Только начали войну –
Сразу съели по слону. (Шахматы.)

На льду я вычертил восьмерку –
Поставил тренер мне пятерку. (Фигурное катание.)

В небо ласточкой вспорхнет,
Рыбкой в озеро нырнет. (Прыжки в воду.)

О нем газеты говорят:
«Толкнул он дальше всех снаряд». (Толкание ядра.)

Пятый раунд «Армрестлинг»

Ведущий. Я вы слышали про такой вид спорта, как армрестлинг? Эта борьба на руках существовала всегда. Так мерились силами люди и век назад, и два тысячелетия назад. Но как вид спорта армрестлинг сложился лишь в середине 60-х годов 20 столетия. В небольшом калифорнийском городке Петалума, неподалеку от Сан – Франциско, с давних пор в одном из баров вечером собирались мужчины, которых бог не обделил силой. На столах они и устраивали состязания. Стали появляться первые чемпионы. Вскоре соревнования получили статус чемпионата мира.

И сейчас мы тоже устроим соревнование на самую сильную руку.

Выходят по одному представителю от каждой команды.

Задание – одной рукой сжать большой лист бумаги в комочек. Победитель приносит своей команде жетон.

Ведущий. А сейчас соревнуются зрители! Прыжки через скакалку: кто первый запнется – проиграл!

В завершение – перетягивание каната. Команды соревнуются между собой трижды. Подведение итогов.