

Игровая «День здоровья»

5 класс

- Какой праздник в начале апреля вы знаете?
- Что такое по вашему «здоровье»?
- А хорошо ли вы следите за своим здоровьем?

Вот сейчас и проверим:

Все вы школьники.

На каждом уроке вы тоже должны следить за своим здоровьем. А как?

Сохранять правильную осанку, беречь зрение

- Что составляет опору нашего тела? Скелет

Правильно. Без костей скелета мы бы были похожи на бесформенные мешки из кожи, мышц и внутренних органов. Больше 200 костей, объединенных природой в прочный и легкий каркас, поддерживающий тело человека, составляют скелет.

Костный скелет появляется у человека ещё до рождения, правда, сначала он больше похож на студень, чем на прочный и упругий опорный каркас.

У малышей косточек чуть больше, чем у взрослых, но со временем некоторые из них срастаются. По мере роста мягкие косточки ребенка постепенно становятся всё более плотными и твёрдыми, пока не окостенеют окончательно к 25 годам. К этому времени скелет уже полностью оформляется и процесс роста костей прекращается.

- А что является основой скелета? Позвоночник

Правильно. Позвоночник, или позвоночный столб, является главной опорой туловища. Его крепкая и гибкая структура, состоящая из 33 позвонков, служит своеобразной осью, на которую, как на вешалку, нанизываются все остальные кости скелета.

Упругость и гибкость позвоночнику придают и расположенные между позвонками хрящевые диски. Они же смягчают сотрясения, возникающие, когда мы бегаем и прыгаем.

1. Подвижная игра «Мешочки»

Делятся на 2 команды. Капитан получает мешочек с горохом. Под музыку первый игрок несёт мешочек на голове так, чтобы не уронить, но спина должна быть ровной. Главное не быстрота, а ловкость. Надо донести мешочек до следующего игрока и т.д.

- А кто из вас знает где находится самая маленькая кость нашего организма? В ухе

Она называется «стремечко» и имеет длину не более 3 мм. Только представь себе она величиной с рисовое зернышко. (Показать на линейке)

- Самая же большая кость – бедренная. (Показать на ком то из ребят)
- А кто из вас знает, что необходимо, чтобы кости развивались крепкими? Витамины
Минералы

Но витамины и минералы нам нужны не только для правильного развития скелета, но и для здоровья в целом, особенно их не хватает сейчас весной. Правильно?

Вот сейчас и посмотрим какие вы знаете витамины и минералы.

2. Игра «Победи вирус»

Каждой команде выдается по 1 витаминке. Цель – попасть в корзину – вирус, но назвать витамин. Нельзя повторяться. Можно под музыку. Ведущий может комментировать для чего нужен тот или иной витамин.

- А откуда мы берем витамины? Правильно Из пищи

Сейчас мы проверим как вы питаетесь.

3. Кроссворд «правильное питание»

Командам на время выдаются кроссворды. Ответы проверяют все вместе.

- Но чтобы мы были здоровы одних витаминов и минералов не достаточно. Правда? Что ещё необходимо делать? Зарядку, заниматься физкультурой

Правильно. Осанка – это привычное положение тела человека. Поэтому как привыкнешь сидеть, стоять, лежать - такой и будет твоя спина.

Правильная осанка формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Чтобы избежать опасного искривления позвоночника, нужно следить за осанкой и не забывать про *физкультуру*.

Для поддержания хорошей осанки необходимо:

- спать на жестком матрасе с плоской подушкой
- сидя за столом следить за положением тела
- много и активно двигаться, делать утреннюю гимнастику

- Вот сейчас мы и посмотрим как вы это умеете.

4. Игра «Куб - зарядка»

Все дети встают перед ведущим. Поочередно дети бросают 2 куба, на гранях одного изображены упражнения, на гранях другого - цифры. Ведущий объявляет сколько и каких упражнений необходимо выполнить. Делают все вместе, можно под музыку.

- Молодцы. Утренняя гимнастика не только хороша как средство поддержания правильной осанки, она ещё и составляющая РЕЖИМА ДНЯ. Верно?

Для поддержания здоровья важен распорядок дня, определенный ритм жизни и деятельности человека.

Режим каждого человека должен предусматривать определённое время работы, отдыха, приёма пищи, сна.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Он предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления.

- Кто знает сколько часов в день должен спать ребенок? 12-14
- А взрослый? 8-10
- 1. Во время дня не всегда есть возможность поспать, но вы знаете как можно расслабиться ещё? Релаксация

- Подведение итогов

Понравилось или нет? Что нового узнали?