МБОУ «Гимназия №1»

**Круглый стол**

**«Здоровым - быть здорово!» для обучающихся 6-8 классов**



Подготовили и провели: Богданова М.Ю, педагог-психолог,

Смольникова М.А фельдшер

Цель: Формировать понятие о здоровье и его видах, здоровом образе жизни и его компонентах. Привлечь внимания к проблеме здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать интерес к занятию спортом, к развитию собственных физических возможностей.
2. Формирование у учащихся навыков личной гигиены. Мотивировать учащихся систематизировать полученные знания на выполнение правил личной гигиены. Научить учащихся чётко и грамотно выполнять правила личной гигиены.
3. Познакомить учащихся 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.

5.

Оборудование:

1. Ноутбук, проектор, экран
2. Плакаты о здоровом питании
3. Буклеты.

Участники: учащиеся 6-8 классов Место проведения: актовый зал школы Предварительная подготовка:

1. Каждому классу дается задание: подготовить презентацию и плакат (коллаж) по

теме.

* «Здоровое питание»
* «Личная гигиена»
* «Влияние спорта на здоровье человека»
* «Вредные привычки»

Ход круглого стола:

1. Вступительное слово:

Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались здесь за круглым столом, чтобы обсудить вопросы, касающиеся нашего здоровья и его сохранения.

Прежде чем начать работу нашего круглого стола, мне бы хотелось рассказать вам притчу «Все в твоих руках»:

«Жил-был мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает далеко не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я её умертвлю, скажет мертвая - я её выпущу» Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность сохранить и укрепить свое здоровье!!!

А, что мы должны делать для этого, сейчас мы узнает в ходе работы нашего круглого стола.

1. Представление рабочих групп круглого стола.
* «Здоровое и правильное питание»
* «Личная гигиена»
* «Влияние спорта на здоровье человека»
* «Вредные привычки»
1. Выступление с презентацией «Здоровое и правильное питание».

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

1. Выступление с сообщением по теме «Личная гигиена»

Вывод: Чистота - залог здоровья!

1. Выступление с презентацией «Влияние спорта на здоровье человека».

Проведение физкультминутки.

Физкультминутка

Стали мы учениками (шагаем на месте),

Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши):

Утром мы, когда проснулись (прыжки на месте),

Улыбнулись, потянулись (потягивание),

Для здоровья, настроения (повороты туловища вправо-влево)

Делаем мы упражнения (рывки руками перед грудью):

Руки вверх и руки вниз (рывки руками поочередно вверх-вниз),

На носочки поднялись (поднялись на носочки).

То присели, то нагнулись (присели, нагнулись)

И опять же улыбнулись (хлопки в ладоши),

А потом мы умывались (потянулись, руки вверх - вдох-выдох),

Аккуратно одевались (повороты туловища влево-вправо).

Завтракали не торопясь (приседания),

В школу, к знаниям, стремясь (шагаем на месте).

1. Выступление с докладом: «Вредные привычки»
2. Заключительное слово:

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. В заключение слово предоставляется представителям от каждого класса.

1. Учащиеся в заключение рассказывают стихи:
2. ученик: Быть здоровым - это модно!

Дружно, весело, задорно Становитесь на зарядку.

Организму - подзарядка!

1. ученик: Знают взрослые и дети Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке -

Со здоровьем все в порядке!

1. ученик: Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

1. ученик: Ну а с вредными привычками Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит - Будет самый лучший вид!

1. Раздача буклетов. Награждение всех участников сладкими призам

Список источников:

1. [http://festival.1september.ru/arti cles/641769/](http://festival.1september.ru/articles/641769/)
2. <http://infourok.ru/material.html?mid=6178>
3. [http://resvrscentr1702.ucoz.ru/publ/poleznaia informacija dlja pedagogov/klassnye cha](http://resyrscentr1702.ucoz.ru/publ/poleznaja_informacija_dlja_pedagogov/klassnye_chasy/klassnyj_chas_quot_uchis_byt_zdorovym_quot/16-1-0-69)

[sy/klassnyj chas quot uchis byt zdorovym quot/16-1-0-69](http://resyrscentr1702.ucoz.ru/publ/poleznaja_informacija_dlja_pedagogov/klassnye_chasy/klassnyj_chas_quot_uchis_byt_zdorovym_quot/16-1-0-69)