





Відділ освіти  
Амвросіївської державної адміністрації  
Районний методичний кабінет  
Амвросіївська загальноосвітня школа I-III ступенів №4  
Амвросіївської районної ради Донецької області

## Виховна година « Моє фізичне здоров'я »






Учитель української мови та літератури  
Широколав Вікторія Геннадіївна,  
спеціаліст I категорії;

Мета заходу:

-  домогтися усвідомлення учнями поняття «здоров'я та його складові», зокрема «фізичне здоров'я»;
-  розширити уявлення дітей про фактори зміцнення фізичного здоров'я, стимулювати бажання турбуватися про власне здоров'я і негативне ставлення до шкідливих звичок та дотримання загальних правил гігієни;
-  розвивати вміння працювати в групах;
-  виховувати почуття відповідальності за здоров'я в усіх його аспектах.

Обладнання:

-  плакати-вислови про здоров'я;
-  тематичні малюнки учнів.
-  Ілюстративний матеріал (види спорту)- презентація

Форма проведення: прес-конференція

## Хід заходу:

### **Учитель:**

Діти, сьогодні ми розпочинаємо наше заняття, як і годиться, із привітання. Це буде привітання – гра. Я читатиму вірш, ви будете робити все так, як я говорю, а слова «Добрий день» промовлятимемо всі разом.

Встало сонце, усміхнулось (учні усміхаються),  
Добрий день, добрий день!  
Ми до світла потягнулись (учні піднімають руки догори),  
Добрий день, добрий день!  
Одне одному всміхнулись (учні усміхаються),  
Добрий день, добрий день!  
Побажати всім здоров'я  
Будь здоров, будь здоров (учні потискають руки один одному)!  
Настрою і щастя в домі  
Кожний день, кожний день!  
Підтягнулись, порівнялись,  
Уже всі приготувались,  
Добрий день, добрий день!  
Доброго здоров'ячка!

### **Учитель:**

Здоров'я — одне з основних джерел радості, щасливого та повноцінного життя. З давніх-давен у нашій країні цінували здоров'я. Тому про нього складено так багато прислів'їв (робота з афоризмами, розміщеними на дошці :

«Хто не цінує життя, той його не заслужив» (Леонардо да Вінчі).

«Людина їсть, щоб жити, а не живе, щоб їсти» {Сократ}.

«Тютюн завдає шкоди тілу, руйнує розум, отупляє цілі нації» (Оноре де Бальзак).

Здоровому все здорово.

У здоровому тілі — здоровий дух.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.

Як на душі, так і на тілі.

Весела думка — половина здоров'я.

Якщо дитина бігає й грається, то їй здоров'я усміхається»).

У багатьох піснях, новорічних засіваннях, привітаннях і прощаннях ми висловлюємо побажання міцного здоров'я: «Доброго вам здоров'я!», «Бувайте здорові!» тощо.

Тому не дивно, що сьогодні ми з вами також звернемося до теми «Здоров'я та його складові, зокрема фізичне здоров'я». Це і буде темою нашої прес-конференції.

Тут присутні:

 представники ЗМІ:

1 учень – газета “Аргументи і факти»;

2 учень – журнал “Пізнайко”;

3 учень – журнал “Барвінок”;

4 учень – журнал “Однокласник”.

 гості :

1 група – служба медиків;

2 група –представники комітету молоді та спорту;

3 група –представники статистичної служби;

4 група –представники гуртка «Юний літератор».

**Отже, розпочинаємо нашу прес-конференцію.**

**Кореспондент журналу “Однокласник”.**

- У мене питання до **служби медиків**. Поясніть, будь ласка,що означає поняття «**Здоров’я, зокрема фізичне здоров’я**»?

**Учень 1.**

Найдорогоцінніше у людини — **здоров’я**. Тільки здорова, всебічно розвинена, освічена людина здатна бути справжнім творцем власної долі і долі своєї країни. Здоров’я людей належить до глобальних проблем, тобто таких, які мають життєво важливе значення для всього людства.

Існує наука про те, як зберегти **здоров’я**,— валеологія. Поняття «**здоров’я**» містить усі його види: фізичне, інтелектуальне, особистісне, соціальне, емоційне та духовне.

**Учень 2.**

**Здоров’я** — це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою, із собою.

**Учень 3**

Що ж таке «**фізична складова здоров’я**»? . Це можна висловити однією фразою – людина комфортно себе почуває у власному тілі, тобто у неї добре працюють усі органи, вона нормально розвивається і не хворіє. Це означає, що якщо людині хочеться бігати, то вона бігає, стрибати- стрибає...

#### **Учень 4**

Але завжди треба пам'ятати, що наш організм – «не вічний двигун», що можна експлуатувати безкінечно та не думати про те, що його можливості невичерпні. Навіть новий автомобіль, якщо його не заправляти бензином, не заливати мастило, не проводити профілактики систем, працювати довго не зможе, а зламається. Так і людський організм: якщо не зміцнювати всіма доступними засобами, почне слабнути і «ламатися»- людина почне хворіти.

#### **Учень 1.**

Зміцнення фізичного **здоров'я** — це регулярні фізичні вправи (щоденна рухова активність, обов'язкове ходіння і біг, навантаження м'язової тканини, масаж як відновлення активного кровообігу), жорстке контролювання стану організму (щорічна диспансеризація, здорові зуби, звернення до лікаря при перших ознаках нездужання), культура харчування, вживання натуральних продуктів, щоденне приймання вітамінів, зменшення кількості жирів і легкозасвоюваних вуглеводів, розвантажувально-дієтичні дні та періоди, регулярне і повноцінне харчування), відмова від шкідливих звичок, почуття задоволення, радості і щастя.

#### **Кореспондент журналу "Пізнайко"**

- У мене питання до **представників комітету молоді та спорту**. Скажіть, які **види фізичних вправ** ви порадите?

#### **Учень 1.**

Будемо говорити не просто про види вправ, а скоріше про види активного відпочинку, який, безсумнівно, допоможе у зміцненні фізичного здоров'я кожної людини. Активний і різноманітний відпочинок - найкорисніший. Це рухливі ігри, танці, катання на роликах і велосипедах, відпочинок біля моря чи річки, походи в гори, мандрівки по рідному краю, заняття спортом тощо. Наприклад, більшість китайців щовечора танцюють цілу годину. Це знімає напруження після робочого дня, піднімає настрій, зміцнює здоров'я.

#### **Учень 2.**

Найпоширеніший вид активного відпочинку - спорт. Він допомагає виховати волю, наполегливість, віру у власні сили. Ці якості необхідні всім. Крім того, виробляється вміння берегти й цінувати час.

### *Учень 3( виступ супроводжується ілюстративним матеріалом)*

**Водні види спорту** розвивають спритність, швидкість, витривалість людини у водному середовищі. Плавання зміцнює і загартовує організм.

Водні види спорту:

- + спортивне плавання - кроль, брас, батерфляй, на спині;
- + підводне прикладне плавання;
- + синхронне плавання;
- + стрибки у воду;
- + водне поло.

### *Учень 1( виступ супроводжується ілюстративним матеріалом)*

**Велосипедний спорт** розвиває витривалість людини. Систематичні заняття велоспортом добре впливають на дихання, серце і судини, м'язи, зміцнюють здоров'я. Велосипедний спорт включає:

- + гонки на треку, на шосе;
- + велокроси;
- + фігурну їзду на велосипедах;
- + велобол..

### *Учень 2( виступ супроводжується ілюстративним матеріалом)*

**Фігурне катання на ковзанах** - вид спорту, який розвиває спритність, стрибучість, швидкість. Воно зміцнює та загартовує організм.

Фігурне катання на ковзанах складається з різноманітних рухів, обертань та стрибків. Поділяється на одиночне катання, парне катання та спортивні танці на льоду.

**Лижний спорт** розвиває швидкість та витривалість людини. Систематичні заняття лижами загартовують, тому що проходять узимку на відкритому повітрі. Лижний спорт включає:

- + лижні гонки;
- + стрибки на лижах;
- + лижне двоборство;
- + гірські лижі;
- + біатлон.

### *Учень 3( виступ супроводжується ілюстративним матеріалом)*

Не можна не згадати ігри спортивні, всім добре відомі, а саме:

- + волейбол(розвиває швидкість, спритність, стрибучість);
- + гандбол (розвиває силу, швидкість, стрибучість, спритність, витривалість).
- + футбол (розвиває, швидкість, , спритність, точність, витривалість)

### **Кореспондент журналу “Барвінок”**

- У мене питання знову до **служби медиків**. Ви згадали, що для зміцнення фізичного здоров'я **необхідне вживання вітамінів**. Можна детально про це для наших читачів.

#### **Учень 1.**

Слово «вітаміни» походить від латинського слова «віта» - життя. Вітаміни потрібні всім, а дитячому організму – особливо. Вони потрапляють в організм людини з їжею.

Наприклад, яку їжу любите вживати ви?

*(Діти відповідають)*

Харчуватися треба правильно. Їжу треба намагатися приймати в один і той самий час. Треба більше вживати овочів та фруктів, каш, рибних та молочних страв.

Вітамін А сприяє росту, допомагає зору. Міститься в моркві, сирі, маслі, зеленій цибулі, рибному жирі.

Вітамін В потрібний для розумової діяльності, для фізичної праці. Є в хлібі, каші, м'ясі, яйцях.

#### **Учень 2**

Вітамін С запобігає застуді. Є в овочах і фруктах, а найбільше в шипшині і чорній смородині.

Вітамін Д допомагає зміцнювати кістки. Є в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, риб'ячому жирі.

В будь-яку пору року потрібно вживати овочі та фрукти, пити соки, берегти і зміцнювати здоров'я.

### **Кореспондент газети “Аргументи і факти»**

- У мене питання до **представників статистичної служби**. Наших читачів цікавлять факти. Що ви маєте за інформацію стосовно теми нашої прес-конференції ?

#### **Учень 1**

Чи будемо ми здорові — великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи), приблизно 20 % припадає на економічні умови; 20 % — на спадковість і генетичні порушення; 10 % — на розвиток медицини і якість медичного обслуговування, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя. Отже, наше життя в наших руках.



## **Учень 2**

Ученими доведено, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50—60 років маємо десятки хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі і небажання працювати над собою.

### **Кореспондент журналу “Однокласник”.**

- У мене питання до **представників гуртка «Юний літератор»**. Що ви можете запропонувати читачам нашого журналу?

## **Учень 1**

Ми завжди пропагуємо прекрасне та позитивне в нашому житті й засуджуємо негативні його прояви. Англійський філософ Томас Пен вважав, що у людства є три вороги, які забирають більше життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом узяті. Це алкоголізм, тютюнопаління і наркоманія, тому до сьогоднішньої прес-конференції підготували невеличкі вірші-агітки.

Дитя цигарку витягає,  
Бо хочеться дорослим стать.  
Та сильним, гарним він не стане!  
Бо зріст вповільнюватись став.  
Усе, що в світі є погане,  
Хлопчина в організм запхав.  
Та ще й в залежність від цигарки  
Потрапив хлопець, як в капкан.  
Не допоможуть слово й лайки,  
Тепер над ним — цигарка Пані.

## **Учень 2**

І друга погана звичка  
Заходить часом, наче гість  
. Бо в хаті свято часом сяє.  
Горілка в пляшці на столі.  
Хлопчина, деколи буває,  
Ще й вип'є чарочки малі.  
Бо теж попробувати хоче,  
Що то татусь біленьке п'є.  
А потім й сам собі захоче  
Й тихцем горілочку наллє. А  
яд такий усе руйнує,  
Найперш страждає голова.



Всі центри там паралізує...  
Біда великою бува.  
Дівчата й хлопці — слабаки.  
Під вплив частенько підпадають.  
Спочатку все це, наче сміх,  
Та час летить, вони страждають.  
— страшна біда.  
І молодими помирають...  
А вороття нема... Шкода...

### *Учень 1*

Поглянь, яке чарівне небо  
Нас кличе в синю висоту!  
Яке життя довкіл прекрасне!  
Яке чарівне сонце ясне!  
І неповторна кожна мить!  
Й життя у кожного єдине  
А ти у світі цім — Людина!  
І хай біда тебе мине.  
В хворобі щастя не буває.  
Лише в здоров'ї щастя є!  
Здоров'я лиш дурний псує.

### *Кореспондент журналу “Пізнайко”*

- У мене питання до **служби медиків**. Ви згадали, що для зміцнення фізичного здоров'я необхідне загартовування. Розкажіть, будь ласка, **про види і форми загартовування**.

#### *Учень 1*

Вид загартування добирається для кожної дитини індивідуально. Загартування триває цілий рік, а розпочинається влітку. Форми і види загартування є різні: традиційні і нетрадиційні.

#### **Традиційні загартувальні процедури:**

1. Повітряні: повітряні ванни в русі; сон на свіжому повітрі.
2. Сонячні: діти лягають на простирадла, застелені на піску.
3. Водні: обтирання; обливання; купання.

#### **Нетрадиційні загартувальні процедури:**

- кінезорефлексотерапія;
- обтирання гарячою водою та ходіння по гальці;

- сауна;
- ароматерапія;
- точковий масаж;
- психогімнастика;
- релаксація;
- кольоротерапія;
- контрастне загартування холодом і теплом;

Хороший апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я і фізичного розвитку – цьому сприяє позитивний вплив загартовувальних процедур.

### **Кореспондент журналу “Барвінок”**

*У мене питання до представників статистичної служби. Скажіть, яка в цілому ситуація із здоров'ям молоді в Україні на сьогодні?*

#### **Учень 1**

Перш, ніж дати відповідь, хочеться дещо перевірити серед вас.

Підніміть руки, хто з вас уранці робить зарядку, регулярно чистить зуби, стежить за своїм харчуванням, займається спортом. (Діти піднімають руки, результат фіксується усно)

#### **Учень 2**

На жаль, існує невтішна статистика серед підлітків:

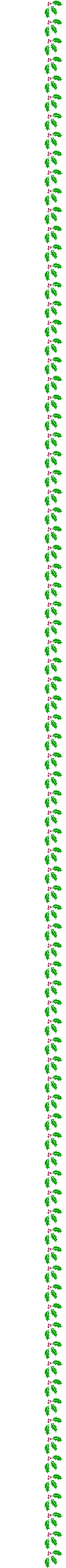
- ✚ Не чистять зуби – 30%;
- ✚ Не займаються фізичними вправами – 45%;
- ✚ Вживають алкоголь – 80% ;
- ✚ Пробують наркотики – 30%;
- ✚ Пробують палити – 80%.

#### **Учитель:**

Діти — майбутнє нашої нації. Саме дітям належатиме важлива роль у розбудові нашої держави. А що потрібно для цього? Ну звичайно ж, у першу чергу здоров'я!

За козацьких часів люди були здоровіші за сьогоднішнє покоління. Вони багато часу проводили на свіжому повітрі, працювали фізично, вели рухливий спосіб життя, мали повноцінне харчування, жили серед природи, яка позитивно впливала на духовність, фізичне і психічне здоров'я.

Здоров'я — одна з головних умов досягнення успіху в житті. І я сподіваюся, що ви для себе оберете шлях здорового способу життя, роблячи правильні кроки, обираючи правильні рішення.



Бережіть здоров'я з молодих літ, зміцнюйте і примножуйте його. Не витрачайте даремно цей безцінний скарб, дарований нам Природою. І пам'ятайте, що ваше здоров'я — у ваших руках.

Будьмо здорові і пам'ятаймо:

***Хто здоровий, той сміється.***

***Все йому в житті вдається.***

***Він долає всі вершини,***

***Це ж чудово для людини!***

А зараз всі йдемо грати на свіжому повітрі.