День здоровья в МОУ – СОШ пос. Чайковского

Автондилова Л.Н. –
учитель биологии
МОУ – СОШ пос. Чайковского

«ДОБЫТЬ ЗДОРОВЬЕ СМОЖЕТ ТОЛЬКО САМ ЧЕЛОВЕК»

Н.М.Амосов

План проведения «Дня здоровья»

- *Линейка, посвященная Дню здоровья с театрализованным представлением.*
- *Соревнования по подвижным играм.*
- *Проведение кружка по программе «Все цвета, кроме черного» по теме: «Кто жить умеет по часам».*
- *Классные часы о здоровье.*
- *Игра «Туристическая тропа».*
- *Выставка творческих работ на тему: «Мы за здоровый образ жизни».*
- *Итоговая линейка.*

Линейка, посвященная дню здоровья

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека.

Общее построение

На линейке 9 класс

Выступление агитбригады

Соревнования по подвижным играм

Организм совершенствуется и развивается при выполнении физических нагрузок.

мальчики

Соревнования по мини-футболу между 9-10 классами

девочки

Веселые старты в начальной школе и среднем звене

Заседание кружка «Все цвета, кроме черного»

Тема: «Кто жить умеет по часам»

Привычка соблюдать режим не складывается сама по себе и требует от человека волевых усилий. И это – еще один «плюс» в пользу режима.

Помимо укрепления здоровья подросток усваивает навык планирования и реализации намеченного, учится быть настойчивым, последовательным.

Заседание кружка в 5 классе.

Руководитель – Автондилова Л.Н.

Заседание кружка «Все цвета, кроме черного»

Рекомендуемый режим дня для уч-ся 5-6 классов

1. Пробуждение 7.00 – 7.102.
2. Физические упражнения 7.10 – 7.203.
3. Утренний туалет 7.20 – 7.404.
4. Завтрак 7.40 – 8.005.
5. Занятия в школе 8.30 – 14.106.
6. Обед 14.30 – 15.007.
7. Сон для уч-ся с ослабленным здоровьем 15.00 – 16.008.
8. Прогулка на воздухе, подвижные игры 16.00 – 17.009.
9. Домашние учебные занятия 17.00 – 19.0010.
10. Ужин 19.30 – 20.0011.
11. Свободное время, занятия по интересам 20.00 – 21.3012.
12. Подготовка ко сну, сон 21.30 – 22.00

Классные часы о здоровье

- 1 класс «Беседа о режиме дня»
- 2 – 3 класс «Разговор о правильном питании»
- 4 классы «Две недели в лагере здоровья»

Беседа о режиме дня в 1 классе

Основы правильного питания

Лучшие моменты в лагере здоровья рисуют 4-е классы

Классные часы о здоровье

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

Оноре Де Бальзак

7 класс – «Не наноси вред себе и окружающим»

8 класс – «Курение и подростки»

Прокофьев Алексей говорит о вреде курения

Курбатова Алена говорит о ВИЧ-инфекциях

Игра «Туристическая тропа»

Ваше здоровье в ваших руках

- **Оказание первой медицинской помощи**
- **«Аптека под ногами»**
- **Сбор природного материала и составление поделки на тему: «Здоровье»**

Умение накладывать шину

Поделки из природного материала

Викторина по лекарственным растениям

Выставка творческих работ на тему: «Мы за здоровый образ жизни»

Детские рисунки

Поделка 9 класса

Выставка газет

Подведение итогов

1 место в конкурсе рисунков

1 место в конкурсе поделок – 9 класс

1 место в мини-футболе – 10 класс

Библиография

1.Андрианова-Голицина И.А. Я познаю мир:Детская энциклопедия:Театр. – М.2000

2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М., Просвещение. 1983

3. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М., Просвещение.2001

4. Макнаб Дж. Скотт Все о здоровом образе жизни. – Ридерз Дайджест

5. Уроков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. – М., Просвещение. 1992

6. http://www.specialschool.ru/health/?id=129

7. http://festival.1september.ru/articles/511454/

Спасибо

за

внимание