

«Учитель здоровья Кубани – 2022»

Филиппова Д.А. МАОУ СОШ №10

Конспект занятия по внеурочной деятельности

«Страна ЗОЖ»

Цель: формирование у детей младшего школьного возраста культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.
- развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

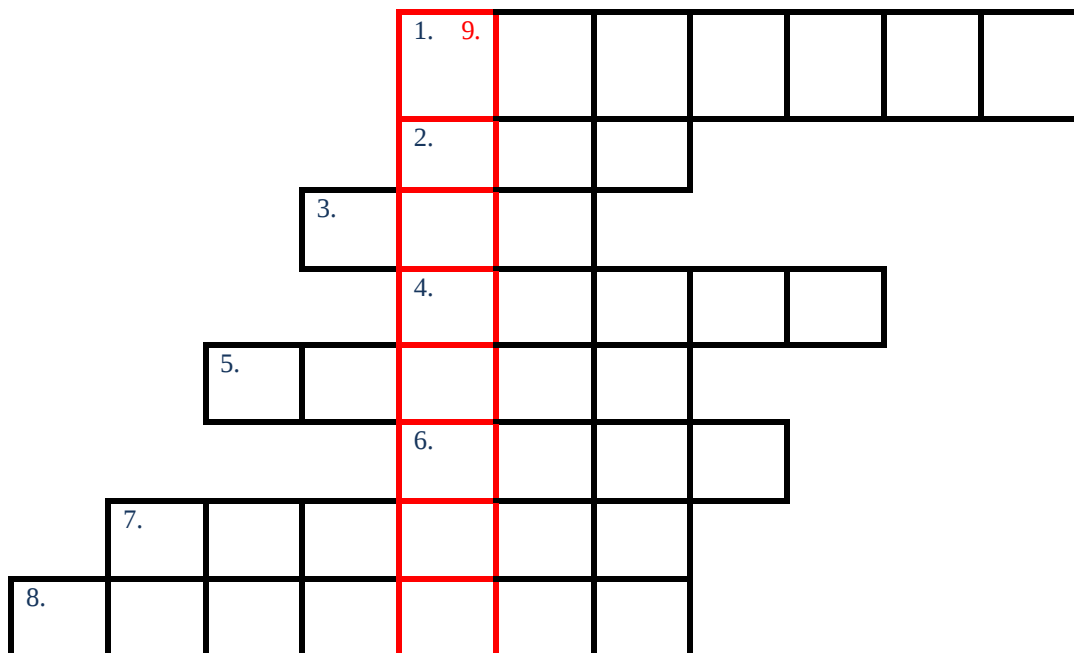
Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей культуры здорового образа жизни.

Оборудование и материалы: магнитная доска, магниты, элементы цветка для игры «Лепестки», презентация, мультимедийный проектор, колонки, карточки «Правила личной гигиены», корзинки(контейнеры)-3 штуки, карточки с овощами, фруктами и вредными продуктами.

Ход мероприятия:

- Добрый день! Ребята, сегодня нас ждет необычное занятие. И чтобы узнать о чем будет идти речь, я хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

Игра «Кроссворд»



1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна ...

(зарядка)

2. Он – холодный, он – приятный,

С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня
Вырасту здоровым я! (душ)

3. К нам приходит в теплый дом.
Спать уложит он ребяток
Караулит у кроваток
Поправляет одеяльца
Рады мы за постояльца,
Просыпаются ребятки
Удирает без оглядки. (сон)

4. Мы по часам едим, гуляем,
И каждый день его соблюдаем. (режим)

5. Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я,
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье ... (спорт)

6. Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (вода)

7. Кто на льду меня догонит
Мы бежим вперегонки
И несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки)

8. Соблюдение частоты тела, одежды, жилища. (гигиена)

9. Что дороже всех на свете
И не купишь на планете
Молоко ты пей коровье –
Это, деточки, ... (здоровье)

Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово - «здоровье».

Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение. Сегодня на занятии мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках, будем много играть и веселиться. А на наше занятие пришел очень важный гость.

Выходит гость и поет жестовую песню.

Жестовая песня «Если хочешь быть здоров, то закаляйся!»

Зожик: Всем привет! Меня зовут Зожик, я житель страны ЗОЖ. В нашей стране учат быть красивыми, умными и веселыми детьми, а самое главное, быть здоровыми и добрыми!

Учитель: Дорогой Зожик, наши дети хорошо знают правила здорового образа жизни, имеют только здоровые привычки и много занимаются физкультурой и спортом.

Зожик: Молодцы, ребята. А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». Там вы узнаете много нового и интересного. В моей стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».

Учитель: Ребята, вы согласны совершить путешествие в страну «ЗОЖ»?

Дети: Да!

Зожик: Тогда мы прямо сейчас отправляемся в мою страну. Первая наша остановка «Личная гигиена». Я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Правила личной гигиены».

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Дидактическая игра «Правила личной гигиены»

Учащимся предлагаются карточки. Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например, постоянно делай утреннюю зарядку, перед сном обязательно умываться, содержи волосы в порядке, свои вещи можно бросать на стул и т.д.

Дети играют.



Игра «Лепестки»

Зожик: -Посмотрите, у меня есть замечательный цветок – ромашка. На каждом его лепестке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой пословицы, написанной на лепестке).



1. «Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.

2. **«Болезнь человека не красит».** Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.
3. **«Труд – здоровье, лень - болезнь».** Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.
4. **«Здоровье дороже богатства».** Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.
5. **«Береги платье снову, а здоровье смолоду».** Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ (Данная пословица остается до конца занятия).

Учитель: -Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово «Здоровье» и, какого человека можно назвать здоровым?

Ответы детей.

Учитель: **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Здоровый человек это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Зожик: Молодцы, ребята, отлично справились с моим первым заданием. Следующая остановка называется «Режим дня». Ребята, а что такое режим дня?

Дети: Режим дня - это распорядок дня.

Учитель: Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

Зожик: Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да!) Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку по ритмичную музыку.

Физминутка «Моё утро»

Зожик:

Как проснешься, не соскакивай с постели, потянись!

Солнцу, маме, папе улыбнись!

Надо дверь, окно, иль форточку открыть,

Поскорее свежий воздух в дом пустить!

Учитель:

Вот пора уже к зарядке приступать!

Все суставы и все мышцы поразмять!

Руки, ноги по порядку поднимать.

И, при этом, спину правильно держать.

Зожик:

Зубы чистить всем пора и умываться,

Душ холодный принимать иль обливаться.

Не болей, здоровый будь, всем улыбайся,

Спорт люби, ходи в походы, закаляйся.

Учитель:

Чтобы в школе получать оценку «пять»,

Чтобы маме, папе, другу помогать,

Чтобы Родине любимой служить,

Надо крепким и здоровым быть!

Зожик: Вам понравилась моя зарядка? (Да!). А теперь давайте поиграем. Игра называется «Мой режим дня».

Режим дня в жизни школьника



"Загадки о режиме дня"

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (ответ: режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (ответ: будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная... (ответ: семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (ответ: душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий... (ответ: завтрак);
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (ответ: Мойдодыра);
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (ответ: поиграть);
8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу... (ответ: улыбаемся);
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (ответ: пора).

Зожик: Кроме, гигиены питания, есть еще и правильное питание, посмотрите на картинку.



Кто знает как надо правильно питаться. (Кушать овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, поменьше есть сладостей, нельзя пить кока-колу, чипсы и так далее)

Зожик: Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.

Учитель: Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества.

Зожик: Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.

Учитель: Вы должны помнить, что взрослые заботятся о детях, готовят для них вкусную, здоровую пищу, вкладывают в нее свою энергию и желание, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким. Вы должны уважать труд взрослых и не оставлять пищу на тарелках.

Зожик: Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?



Игра “Совершенно верно!”

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Учитель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Зожик: -Ребята, какие вы молодцы! А что еще интересного вы знаете о продуктах питания?

(Дети читают стихи)

Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!

Ешьте овощи и фрукты.
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет на свете их полезней.

Подружитесь с овощами.
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Дидактическая игра - эстафета «Собери корзинку».

Для игры приглашаются три команды. Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая - собрать в корзинку овощи, третья - собрать в корзинку вредные для здоровья продукты). Побеждает та команда, которая первая правильно собрала свою корзинку.

Дети играют.

Зожик: А сейчас я хочу проверить, как ребята знают правила здорового питания. Игра называется «Закончи предложение»

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Учитель говорит незаконченное предложение о правилах здорового питания, а дети должны закончить предложение.

- 1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и то же _____. (время)*
- 2. Перед едой тщательно мойте _____. (руки)*
- 3. Ешь медленно, тщательно пережевывая _____. (пищу)*
- 4. Жуй пищу с закрытым _____. (ртом)*
- 5. Ешь больше овощей и _____ (фруктов), они полны _____ (витаминов).*

Учитель: Ну, Зожик, ты убедился, что наши ребята на отлично знают правила здорового питания.

Зожик: Да, ребята, молодцы. Теперь вы полноправные граждане страны ЗОЖ! Я вами очень горжусь и буду всегда рад нашей встрече! Спасибо за все, а мне уже пора возвращаться домой!

Учитель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми!

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Список литературы.

1. Ю.П. Азаров “ Семейная педагогика” 2013 г.
2. Н.И. Дереклеева “Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья” 2014 г.
3. Л.И. Крупицкая “Будь здоров” 2015 г.
4. Ю.И. Портных “Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте” 2016 г.
5. Журнал “Практика административной работы в школе” 2018 г.