

Методическая разработка
Воспитателя группы продленного дня
МОУ СШ № 59 Хахиной Е.В.
Внеклассное мероприятие в ГПД
«Здоровый образ жизни»

Цель: Формирование у детей желания вести здоровый образ жизни.

Задачи:

Раскрыть понятие здоровый образ жизни

Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.

Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.

Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.

Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Этапы занятия:

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.
2. Основная часть занятия. Раскрытие понятия здоровый образ жизни.
(создание игровой ситуации «путешествие»)
Личная гигиена
Правильное питание
Режим дня
Занятия спортом
Закаливание
3. Итоговая часть

Ход занятия:

1. Вступительная часть.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

- Какого человека называют здоровым? (Сильного, крепкого, он не болеет)
- Чтобы быть здоровым необходимо вести здоровый образ жизни
- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни?
(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается)

Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека и сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

2. Создание игровой ситуации “путешествие”.

Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.

- Какие правила они выполняют? (Умываются и чистят зубы!)

- Правильно ребята! Наша первая остановка называется

« Личная гигиена»

Гигиена - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

- Почему необходимы водные процедуры? (*Вода очищает наше тело*)

Какую часть тела нужно мыть чаще других? (*Руки*)

-С чем это связано?

А для того, чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, вы возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладоней на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

Если ребята вспомнят и напишут правила на каждом пальчике то, на ладошке можно нарисовать улыбающуюся мордочку.

- Как правильно мыть руки? Почему руки надо мыть с мылом?

- Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

В - Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Д - Мы все делаем зарядку!

В - Сейчас мы с вами все вместе проведем физкультминутку.

Оздоровительная минутка.

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(*подскоки на правой ноге*)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.
(подскоки на левой ноге)
По тропинке побежим
До лужайки добежим.
(бег на месте)
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки.
(прыжки на обеих ногах)
Вдруг мы видим: из куста
Выпал птенчик из гнезда.
(Наклон вперед, руками коснуться пола.)
Тихо птенчика берем
И назад его кладем.

(Выпрямиться, поднять руки вверх.)

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочкам побежим.
(Бег на носочках.)
Стоп. Немного отдохнем.
И домой пешком пойдём.
(ходьба на месте).

Остановка “Здоровое питание”

В - Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

В - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Д - Чтобы жить, чтобы была сила.

В - Чем питается человек?

Д - Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

В - Отличается ли пища человека от пищи животного?

Д – Да отличается.

В – Сколько раз необходимо есть?

Д – Не менее 3 раз.

В – Самый важный прием пищи – утренний.

Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? (*врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом*)

В - Всякая ли пища бывает полезна?

Д - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

В - Приведите примеры.

Д - Сладкое очень плохо влияет на организм.

Игра “ Полезное – неполезное”

Из списка продуктов выберите полезные и вредные продукты, запишите в 2 столбика.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

-Воздерживайтесь от жирной пищи.

-Остерегайтесь очень острого и соленого.

-Сладостей тысячи, а здоровье одно.

-Овощи и фрукты - полезные продукты.

Остановка “ Режим дня”

Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”

Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

Дети “по цепочке” читают записи на плакате.

-Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать, что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Д – Да!

Анкета “ Режим дня”

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? **1.Да. 2. Нет.**

5.Можно ли нарушать свой режим дня? **1.Да. 2. Нет.**

- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

Остановка “ Спортивная”

В – Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

Д – Да!

В - Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

Игра “ Волшебное слово”

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “ Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.

Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

Остановка “ Свежим воздухом дышать”

Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Только помните друзья:
Крепким стать нельзя мгновенно -
Закаляйтесь постепенно!

Кто из вас занимается закаливанием?
Поделитесь опытом.

Релаксационная оздоровительная минутка

“ СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”

В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала

еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта. Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”

3. Итог занятия.

Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

- Пожелание

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!