Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества Октябрьского района

г. Ставрополя

Занятие по ЗОЖ:

«Будь здоров!»

Подготовила: педагог дополнительного

образования Гайдар Н.Н.

г. Ставрополь, 2022 г.

Занятие по ЗОЖ.

Будь здоров!

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи: формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Формируемые УУД:

Личностные УУД:

формирование у обучающихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

Регулятивные УУД:

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

Познавательные УУД: учить обучающихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

Коммуникативные УУД:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

Планируемые результаты: умение сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам); применять полученные знания в повседневной жизни.

Формазанятия:: игра-соревнование.

Оборудование: градусники из картона, шифровки, воздушные шарики, таблички с названиями команд.

Методы:

словесный: выступление педагога

наглядный: использование плакатов на данную тему, карточек с факторами здоровья.

практический: игровые задания, физкультминутка, расшифровать совет доктора Айболита.

Технические средства обучения

1.Магнитная доска

2.Мультимедийный проектор

3.Экспозиционный экран

4.Персональный компьютер

Предварительная подготовка.

До проведения мероприятия каждый желающий может:

выучить стихотворение о здоровом образе жизни;

нарисовать рисунок на тему: «Здоровому все здорово»

получить анкету «Здоровый образ жизни» и ответить на вопросы.

Оформление:

Плакаты

Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения.

 (Цицерон)

Здоровье – это единственная драгоценность.

(Монтень)

Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом.

 (Ювенал)

Пословицы:

Утром не встал – потерял день, в детстве не учился – потерял жизнь.

Наука и труд дивные всходы дают.

Есть лишь одно благо – знание, есть лишь одно зло – невежество.

Есть терпенье – будет и уменье.

Знания в юности – это мудрость в старости.

Учёный водит, а неучёный следом ходит.

Не бойся, когда не знаешь: страшно, когда знать не хочется.

Оформление доски: «Факторы здоровья». В течение мероприятия на доске фиксируются факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье человека.

 + -

 правильное питание вредные привычки

 закаливание

 хорошее настроение

 спорт

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

 Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

 Сегодня у нас занятие по здоровому образу жизни.

/ педагог читает стих

«Мы в ладоши хлопаем

Раз, два, три

Ножками мы топаем

Раз, два, три

Голова качается

Раз, два, три

Ротик улыбается – посмотри!

Проверьте, как вы сидите. Спина касается спинки стула, ноги стоят ровно. Руку левую на стол, сверху правую кладем.

1. **Введение.**

 Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы детей)

 Наверное, потому, что здоровье для человека - это самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! А как известно его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому девизом сегодняшнего мероприятия я взяла народную поговорку «Здоров будешь - все добудешь».

 Сегодня у нас необычное мероприятие, вы не просто зрители действия, которое будет происходить в этом классе, - вместе с вами мы выведем ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ, от каждого будет зависеть успех нашего общего дела. Будем работать в группах. Поэтому условно разделимся на 2 команды. Какое название вы могли бы дать своим командам? (Ответы детей)

Итак: у нас команда УСПЕХ и команда УДАЧА.

Команде как известно, необходима четкость, слаженность. От этих качеств зависит успех команды.

Пусть больше здесь будет улыбок и смеха,

Пусть люди от счастья и радости плачут.

Команде Удача- желаем успеха,

Команде Успех – пожелаем удачи!

1. **Основная часть. Игры и конкурсы.**

 Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье? (ответы детей). Еще 60 лет назад считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (ответ детей).

А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память, искривление позвоночника (неправильная осанка) можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье? (ответы детей).

 Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей).

Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим дня.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья (ответы детей)? Давайте остановимся на всех этих составляющих более подробно.

Для начала я проверю, хорошо ли вы разбираетесь в вопросах здоровья?

ВИКТОРИНА:

1.Согласны ли вы, что зарядка-это источник бодрости и здоровья? (ДА)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ) не больше 6 мин.

3.Легкие – это тот орган, который поражается у курильщиков, прежде всего. (ДА)

4.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА)

6.Правда ли, что бывают привычки как хорошие, так и плохие? (ДА)

7.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)

8.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)

9.Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА)

10. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 тыс.человек? (ДА)

А сейчас я вам загадаю загадку:

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю…(Зарядку)

1. **Физкультминутка.**

 Давайте отдохнём, проведем физкультминутку. Спасибо.

Какой это образ жизни: зарядка, физическая нагрузка, разминка, посещение различных кружков? Одним словом – все это активный образ жизни.

А как вы думаете, он способствует укреплению здоровья или нет? (ДА) Почему? (ответы детей)

На доске «Факторы здоровья» появляется табличка – «активный образ жизни»

 Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! Давайте все вместе представим, что мы заболели, и будем кашлять, чихать. Нет, нет, нет, нам же некогда болеть, мне нужно срочно вас вылечить. А когда мы болеем, куда мы идем? И врач нам, что ставит под мышку?

ИГРА «ГРАДУСНИК»

 То, что мы болели – это не правильная установка, давайте ее изменим и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Т.к. ученые доказывают, что человек должен жить 100-150 лет! Как же этого можно добиться?

На доске «Факторы здоровья» появляется табличка – «закаливание»

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. (Слово стресс появляется на доске). Знакомо ли вам это слово, что вы можете о нем сказать и что оно может означать? (Ответы детей). Стресс - сильное нервное потрясение. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем –это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают… С друзьями поссорился. И так далее. По вашему мнению, как можно снять стресс? (Надо переключиться на другую деятельность, занятие. Ответы детей: (можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, включить музыку, погладить животных, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать). Сегодня я хочу вам показать приемы быстрого снятия стресса, если вы ими воспользуйтесь, то я думаю вы будете быстро выходить из стрессового состояния (упражнение-растирание ладошек)

 Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сейчас музыкальная пауза.

Песня в исполнении детей.

Муз. А Ермолаева, слова В. Орлова «Солнышко»

На доске «Факторы здоровья» появляется табличка – «хорошее настроение»

 Аплодисменты – это не только благодарность вам самим, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

Русские люди испокон веков были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по- своему. Для кого – то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого – то – это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек-это еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой.

 Сейчас нашим командам предлагается расшифровать совет доктора Айболита. Для этого надо по порядку «собрать «буквы: от самой большой до самой маленькой. Вот вам шифровки. Итак, начали! Обе команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор НЕБОЛИТ.

Дети (хором). Подружись со спортом!

Вот сейчас мы и проверим, дружите ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить походку спортсмена, но не любого, а того, который вам достанется.

Конкурс «Походка спортсмена»

 Следующий конкурс называется «Сила духа». У кого быстрее надуется и лопнет шарик. Ведь как известно «В здоровом теле – здоровый дух!»

На доске «Факторы здоровья» появляется табличка – «спорт»

А теперь нам необходимо поговорить о факторах ухудшающих здоровье. Кто знает эти факторы? (Ответы детей).

На доске «Факторы здоровья» появляется табличка – «вредные привычки.

Чтобы с нами не случилась беда, нужны знания, чтобы противостоять опасности. Эти знания мы будем добывать в дальнейшей нашей работе.

 Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Разнообразное питание способствует здоровью или нет? (Ответы детей)

Каждый день мы пьем его,

Он похож на молоко.

Для желудка это пир,

Все вы знаете…(кефир)

Корешок оранжевый под землей сидит,

Кладезь витаминов он в себе хранит,

Помогает деткам здоровее стать,

Что это за овощ, можете сказать? (Морковь)

Он почти как апельсин, с толстой кожей, сочный.

Недостаток лишь

один – кислый очень, очень.

(Лимон)

Говорит коза, что козы

Очень любят нюхать розы.

Только почему-то с хрустом

Нюхает она… (Капуста)

Огурцы они

как будто, только

связками растут и на завтрак

эти фрукты обезьянам подают. (Бананы)

Круглое, румяное, я расту на ветке.

 Любят меня взрослые,

и маленькие детки. (Яблоко)

На доске «Факторы здоровья» появляется табличка – «правильное питание»

Конкурс «Наборщик»

(Каждой команде раздаются буквы З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е. Представители от команд выходят к доске с буквами в руке. Сейчас я вам буду загадывать загадки, а отгадки вы будете составлять с помощью букв, которые вы держите в руке. Буквы, которые не принимают участие в отгадке, отходят в сторону).

Территория возле дома (двор).

Домашняя утварь для переноса жидкости (ведро).

Фильм «Ночной» –( дозор).

Он бывает м, ж и ср. (род) и др.

Неоценимое счастье в жизни любого человека (здоровье).

Что вы заметили, когда составляли слова – отгадки? (Ответы детей). Действительно, все они составлены из букв слова здоровье.

 Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло зря, и вы многое почерпнули из него.

1. **Подведение итогов занятия**

 Мы с вами разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?

Как закончить фразу «формула здоровья»- это…

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!! Ведь здоров будешь – все добудешь. Так будьте здоровы!!!

Чтение стихов детьми о здоровом образе жизни.