

Занятие "Ценности здорового образа жизни" (внеклассное мероприятие, направленное на формирование ЗОЖ у детей)

Стамат Валентина Сергеевна.

Продолжительность занятия: 40 минут (1 академический час).

Аудитория: дети 4 — 17 лет.

Формы проведения: беседа, игра, упражнение.

Цель: формирование у детей навыков 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 ЗОЖ.

Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

План.

Здоровье — человеческая ценность. Игра «Кроссворд» (Цель: раскрыть тему занятия). Игра «Ромашка» (Цель: с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье»). Игра «Плот» (Цель: продемонстрировать ценность здоровья для каждого человека).

Здоровый образ жизни. Упражнение «Наши привычки» (Цель: раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека). Игра «Съедобное - несъедобное» (Цель: выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ).

Как сохранить здоровье. Викторина «Правила ЗОЖ» (Цель: на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия).



Оборудование и материалы: магнитная доска, магниты, таблички для игры «Кроссворд», лепестки «Ромашки», ватман, 5 наборов картинок с привычками человека (10 шт.)

Ход занятия

Здравствуйте. Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

Игра «Кроссворд»

Цель: раскрыть тему занятия.

Описание упражнения: в кроссворде скрыто слово «здоровье». Специалист зачитывает детям загадки (о ЗОЖ, о теле человека), в ответах которых содержатся буквы ключевого слова. Постепенно детям открывается тема занятия.

Материалы: таблички со словами-отгадками, магниты.

Загадки [1]:

- Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле ... (глазки)

- Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится (мыло).

- Что можно увидеть
с закрытыми глазами? (сон).

- Ношу их много лет,
А счету им не знаю (волосы).

- Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:



Он без туч, без облаков
Целый день идти готов (душ).

- Пять братьев —
Годами равные,
Ростом разные (пальцы).

- У двух матерей
По пять сыновей —
Одно имя всем (руки).

- Не часы,
А тикает (сердце).

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

Вопрос к детям: А кто мне может сказать, что же это такое? (Мнения детей).

Давайте посмотрим, что же говорит народная мудрость о здоровье.

Игра «Ромашка» [4]

Цель: с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье».

Описание упражнения: на доске размещается цветок «Ромашка» с отрывными лепестками. На каждом лепестке написана одна пословица. Детям предлагается объяснить смысл народных пословиц о здоровье.

Материалы: магниты, магнитная доска, лепестки цветка.

Ход: Посмотрите, у меня есть замечательный цветок — ромашка. На каждом его лепестке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой пословицы).

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



«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.

«Труд — здоровье, лень - болезнь». Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.

«Здоровье дороже богатства». Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.

«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).

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

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.

А теперь на одну секунду давайте представим, что плот это организм человека. А голодная акула — это болезни и вредные привычки. Так очень легко увидеть, как они могут пошатнуть здоровье.

Вопрос: Давайте подумаем, а что же такое привычка человека. (Мнения детей).

Привычка — это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.



Привычки бывают разные. Вредные привычки, про которые мы с вами уже говорили, мешают человеку сохранять здоровье.

А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

Вопрос к детям: А какие это привычки? (Мнения детей).

Для того чтобы лучше разобраться в том какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

Упражнение «Наши привычки»

Цель: раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека.

Описание упражнения: специалист предлагает детям в подгруппах (4-5 человек) одинаковые комплекты картинок [2] с изображением «вредных» и «полезных» привычек человека. Дети должны разделить их, объяснить свое решение.

Материалы: наборы картинок (10 шт.), картинки А4, магниты.

Подведение итогов: каждая команда предлагает по одной из привычек. Дети комментируют свой выбор. Воспитатель корректирует ответы детей.

Скажите, а каких привычек у вас больше? Наверное, полезных? Давайте проверим.

Игра «Съедобное - несъедобное»

Цель: выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

Описание упражнения: воспитатель произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

Инструкция: Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше



здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять — хлопок, если мешать — сидеть спокойно), как в игре «Съедобное - несъедобное».

Примеры фраз:

Надо трудиться
Соблюдать чистоту
Закаляться
Делать зарядку
Весело жить
Смеяться
Заниматься спортом
Гулять побольше
Слушать родителей
Одеваться по погоде
Мыть руки

Лениться
Мало двигаться
Ходить зимой без шапки
Грустить
Простужаться
Унывать
Ссориться с друзьями
Есть много сладкого

Подведение итогов: вы хорошо справились с заданием.
Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

ЗОЖ — это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье.

Существует немало правил ЗОЖ, которые соблюдают все люди.

Упражнение «Викторина»

Цель: на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия.



Редактировать в WPS Office

Описание упражнения: воспитатель зачитывает вопросы о героях литературных произведений и мультиков, связанных с ЗОЖ. Выслушивает и обсуждает ответы детей.

Ход: я приготовила для вас вопросы о ваших любимых сказочных персонажах, в которых содержатся основные правила ЗОЖ.

Вопросы

1. О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у Кролика?

Ответ: не переедать, не жадничать.

«... - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.

- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест...»

2. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино?

Ответ: Дядя Федор.

Правило: находиться на свежем воздухе, трудиться.

3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

«... Надо, надо умыться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам —
Стыд и срам!
Стыд и срам!..»

Ответ: «Мойдодыр».

Правило: соблюдать правила гигиены.

4. Какой мультипликационный герой произносил фразу:
«Давайте жить дружно»



Редактировать в WPS Office

Ответ: Кот Леопольд.

Правило: необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

5. Какой сказочный доктор самый добрый?

Ответ: доктор Айболит.

«Добрый доктор Айболит!
Он под деревом сидит.
Приходи к нему лечиться
И корова и волчица,
И жучок и червячок,
И медведица!
Всех излечи, исцелит
Добрый доктор Айболит!..»

Правило: Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

6. Какое желание Жени, в сказке «Цветик-семицветик» оказалось самым правильным?

Ответ: пожелать Вите здоровья.

«... Вот так штука! Шесть лепестков, оказывается, потратила — и никакого удовольствия. Ну, ничего. Впредь буду умнее...
...Рассуждая таким образом, Женя вдруг увидела превосходного мальчика, который сидел на лавочке у ворот...
...- Давай играть в салки?
- Не могу. Я хромой... это на всю жизнь.
- Ах, какие пустяки ты говоришь, мальчик! — воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик.
— Гляди!..» Женя произнесла заветные слова с дрожащим от счастья голосом и добавила: «...Вели, чтобы Витя был здоров...»

Правило: стараться сохранить здоровье, желать здоровья другим.

Ребята, я не зря задала вам вопрос о необходимости



Редактировать в WPS Office

сохранения человеком здоровья. Теперь пришло время сорвать последний лепесток на нашей волшебной ромашке.

«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ.

И я, ребята, уверена, что каждый из вас бережет свое здоровье. Давайте, скажем об этом всем остальным, чтобы таких ребят стало еще больше.

