**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Детский центр искусств» г.Ухты**

**Разработка воспитательного занятия**

**Тема: Здоровье и гигиена**

**Название: «Будь здоров!»**

**Составитель: Токмакова О.И. педагог МУДО «ДЦИ» г.Ухты**

**2019г,Ухта**

**Цель:** сформировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
**Задачи:**
1. Познакомить учащихся с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье;
2. Развивать логическое мышление и связанную речь на основе упражнений на анализ, синтез, вербальную память (Заучивание стихотворений).
3. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Личностные: формировать убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни.
Регулятивные: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
Коммуникативные: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.
Познавательные: использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение).

**Оборудование и материал:** предметы личной гигиены, памятки, сигнальные кружочки, распечатки тематических стихотворений для разучивания.

**Форма:** занятие – игра.

**Метод:** беседа, игра, наглядный, поисково-аналитический, показательное выступление.

**Результаты:** учащиеся закрепили правила личной гигиены, познакомились с правилами , помогающими сохранить собственное здоровье. Получили положительные эмоции и заряд энергии благодаря групповой деятельности и раскрепощённой атмосфере на занятии.

**Ход занятия**

**Педагог:**
Дети, сегодня мы с вами будем говорить на тему здоровья. Поиграем и закрепим знания о здоровом образе жизни.

Что такое «здравствуй»?
Лучшее из слов,
Потому что «здравствуй»,
Значит «будь здоров»!
Недаром русская пословица гласит «Здороваться не будешь,
здоровья не получишь».

 **Основная часть**
*Вопрос:* - Скажите, что означает эта пословица? *(ответы детей.)*
- Правильно, надо при встрече всегда здороваться, вы словом «здравствуйте» желаете всем здоровья. Когда говорят вам в ответ «здравствуйте», вам тоже желают здоровья.
**Педагог:** - Дети, я думаю, вы уже догадались, что сегодня мы поговорим о здоровье.
Здоровье – это отсутствие болезней и хорошее настроение.
Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.
Получен от природы дар,
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это и не арбуз.
Здоровье, очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
**Педагог :** Очень полезна для здоровья зарядка, поэтому сейчас под музыку выполните какие-нибудь упражнения, которые вы усвоили на уроках физкультуры или выполняете дома.
*(Дети выполняют музыкальную зарядку)*.
**Кому нужна зарядка?**
Ребята, зарядка, а тем более спорт всем нам необходимы для нашего здоровья. Делать зарядку, заниматься физкультурой можно и нужно в любом возрасте. Они способствуют закаливанию организма, помогают органам лучше работать, придают силу и бодрость на весь день.Ведь ещё один помощник в сохранении здоровья – это движение.
**Педагог:** Сейчас я раздам вам стихи о спорте и движении, а вы прочитайте их.
**Движение – это жизнь.**
«Спорт для жизни очень важен:
Он здоровье всем даёт.
Мы играем в баскетбол,
И в футбол. И волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех,
Он – здоровье и успех»

**Здоровье- это круто.**
Здоровье – это круто,
Здоровье – это класс.
И если вы хотите,
То спорт – это для нас.
**О здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**На прогулку.**

На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!
**Не ешьте сладкого!**

Громко стонет бегемотик:

 «Ой-ой-ой! Болит животик!

Зря я не послушал маму –

Съел конфет два килограмма!»
**У телефона.**

По телефону тюлень

Смотрел мультфильмы целый день.

А после до конца недели

У бедного глаза болели.

**Педагог:** Вот такие поучительные стихи. Беда всех детей в современном мире- это телефономания. Я хочу вам дети, сказать убедительно, что долгое сидение за компьютером и телефоном очень вредит вашему здоровью. Нужно отвлекаться на другие полезные дела.

Полезно каждый день делать зарядку, больше ходить пешком, играть в подвижные игры, не пропускать уроки физкультуры, кататься на лыжах, коньках. Все эти упражнения укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым. Каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека.

**Педагог:** А сейчас поговорим о здоровой еде. «Здоровая еда – нам всегда она нужна».
**Вопрос:** - Ребята, что такое здоровая еда? *(ответы детей)*.
Правильное питание – это залог нашего здоровья. Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и
бодрости, помогают бороться с болезнями. Поэтому, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Я предлагаю поиграть в **игру «Полезно - вредно»**.
Если я назову полезные продукты, то вы поднимаете синий кружок, а если вредные для здоровья, то красный кружок.
«Рыба, чипсы, кефир, газированная вода, морковь, яблоки, торт, лук, капуста, груши, шоколад,».
**Педагог:** Молодцы! Поговорим о чистоте. «Чистота – залог здоровья». Если объясним смысл этой пословицы, то сможем здесь остановиться. *(Дети объясняют смысл пословицы)*. Каждый должен соблюдать личную гигиену.

**Личная гигиена.**
Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила. Разделимся на группы и выполним задание. Каждая группа получает предметы гигиены:

Для первой группы: полотенце, зубная паста, зубная щётка.
Для второй группы: шампунь, мыло, мочалка.
Для третьей группы: расчёска, ложка, тарелка, чашка.

Ученики обсуждают, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. Затем от каждой группы выходит один ученик и объясняет решение команды.
Например, «Шампунем и мылом могут пользоваться все члены семьи, а мочалка должна быть у каждого».
**Педагог:** С этим заданием вы справились.

А теперь ответьте на вопросы.
- Чистить зубы надо два раза в день: … *(утром и вечером)*
- Перед едой нужно обязательно: … *(мыть руки)*
- Во время еды нельзя: … *(разговаривать с набитым ртом)*
- Никогда не ешь не мытые: *(фрукты, овощи)*
Ученики коллективно заканчивают предложения.
**Педагог:**  А теперь поиграем в игру.

**Игра-кричалка «Полезно - вредно»**
На вопрос можно отвечать хором словами «полезно» или «вредно».
Читать лёжа…(вредно)
Смотреть на яркий свет… (вредно)
Умываться по утрам… (полезно)
Смотреть телевизор близко… (вредно)

Кушать фрукты….(полезно)

Смотреть долго в телефон или планшет….(вредно)
Тереть глаза грязными руками…(вредно)
Заниматься физкультурой…(полезно)

Вредные привычки…(вредно)

Ходит в походы….(полезно)

Слушать хорошую музыку….(полезно)

**Педагог:** Следующая **игра «Это я, это я, это все мои друзья».** Встаньте в круг и немного разомнёмся.
Если вы со мной согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!» и пританцовывайте.
Если не согласны – молчите и не двигайтесь.
Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- Это я это я, это все мои друзья.
Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?
*(молчание)*
Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
- Это я, это я, это все мои друзья.
Кто мороза не боится,
На коньках летит, как птица?
- Это я, это я, это все мои друзья.
Ну а кто начнет обед,
С жвачкой импортной, конфет?
*(молчание)*
- Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
- Это я, это я, это все мои друзья.
- Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?
- Это я, это я, это все мои друзья.
- Кто из вас, из детей,
Ходит грязный до ушей?
*(молчание)*
- Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?
- Это я, это я, это все мои друзья.
**Подведение итога.**
Педагог**:** Страна Здоровья – это наша страна, где всегда есть место для чистоты, правильного питания, спорта и чистого воздуха.
Дети, вы хорошо поработали молодцы! Мне очень понравилась ваша активность. Наше занятие подошло к концу.
Вам понравилось? Вы узнали что-то новое и интересное?

Что исправите в своей повседневной жизни? Что возьмёте за правило? Что посоветуете друзьям? Посоветуете родителям дома?

Я раздам вам памятки о здоровом образе жизни. (приложение №1)

**Приложение №1.**

**Памятка «Полезно – вредно»**

**Полезно для здоровья:**
Правильное питание.
Занятие спортом и физкультурой.
Прогулка на свежем воздухе.
Закаливание.
Полноценный сон.
Соблюдение режима дня.

**Вредно для здоровья:**
Проводить много времени за телевизором, компьютером, телефоном
Вредные привычки.
Употреблять в пищу много сладкого, чипсов, газированной воды.

Сидеть дома и не гулять на свежем воздухе.