**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.