Государственное бюджетное учреждение Рязанской области
«Областной клинический наркологический диспансер»

Профилактическое игровое занятие «Что мы знаем о здоровом образе жизни?» (методическая разработка)

Рязань
2019

Содержание

Пояснительная записка……...3

Сценарий занятия……....5

Список литературы……14

Приложение……15

Пояснительная записка

Профилактикой зависимостей необходимо заниматься с самого раннего возраста. Интерес к первой пробе табачных, алкогольных изделий и наркотических веществ развивается в течение длительного времени. Чаще всего проблема уходит корнями в детство. В настоящее время образ жизни детей становится все менее здоровым и активным. Проводя больше времени дома за компьютером, чем на улице за подвижными играми, дети подвергают свое здоровье опасности. Повышенный интерес к сети Интернет также несет потенциальную опасность, поскольку дети получают огромное количество ненужной информации, в том числе и о запрещенных веществах, алкогольной и табачной продукции.

Согласно законодательству РФ, антинаркотическая профилактика может проводиться с детьми, достигшими возраста 12 лет. Понимая важность и необходимость первичной профилактики и действуя в рамках закона, сотрудники ГБУ РО «Областной клинический наркологический диспансер» разработали и реализуют профилактическое игровое занятие викторину «Что мы знаем о здоровом образе жизни?».

Цель:

- Формирование верных представлений о здоровом образе жизни
- Воспитание убеждения в необходимости соблюдать санитарно-гигиенические правила
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

- Дать представление о том, что такое здоровый образ жизни
- Объяснить важность ведения здорового образа жизни и соблюдения санитарно-гигиенических правил для человека
- Убедить в необходимости бережного отношения к своему здоровью
- Объяснить важность роли занятий физкультурой и спортом

Планируемый результаты: понимание учащимися важности ведения здорового образа жизни, знание основных санитарно-гигиенических правил.

Целевая аудитория: младшие школьники 1-5 классы
Время: 45 минут.

Формат занятия:

- Командная викторина (максимум 4 команды, количество игроков в команде не ограничено, таблица результатов – Приложение 1).
- Индивидуальный зачет (до 10 участников)

Сценарий занятия

Ход занятия:

1. Приветствие
2. Зарядка
3. Разминка для ума
4. Анаграммы
5. Угадай-ка
6. Составь пословицу о здоровье
7. Спортивный кроссворд
8. Подведение итогов

Приветствие

Здравствуйте ребята! Мы рады приветствовать вас на викторине, посвященной здоровому образу жизни! Знаете ли вы, что относится к ЗОЖ? *Слушаем ответы из зала, поощряем верные*. Вы много знаете о здоровом образе жизни, это прекрасно! Сегодня мы будем говорить о том, из чего состоит здоровый образ жизни, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым. Уверены, что наша игра даст вам заряд бодрости и хорошего настроения!

Если участвуют команды – дается задание придумать название, связанное с тематикой ЗОЖ, выбрать капитана.

Зарядка

Чтобы жизнь была в порядке, начинайте день с зарядки! Ребята, зарядка – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Поэтому, прежде чем начать нашу игру, мы предлагаем вам немного размяться и подвигаться.

Проводится небольшая зарядка, 4-5 упражнений

Отлично! Теперь каждый из нас точно готов к тому, чтобы работать головой, думать и верно отвечать на вопросы.

Разминка для ума

Конечно же мы не будем начинать со сложных заданий и даже для ума проведем разминку. Сейчас я буду читать вам высказывания, которые связаны со здоровьем, здоровым образом жизни, а вы будете отвечать – верно это или нет.

Если игра проходит по командам, каждой команде читается равное количество высказываний, ведется подсчет верных ответов (1 балл). Индивидуальный зачет – каждому участнику нужно оценить два высказывания.

1. Чтобы человеку выспаться, нужно ежедневно спать по шесть часов. (Не верно)
2. При помощи клюквы можно понизить температуру тела при заболевании. (Верно)
3. Если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво. (Не верно)
4. Кариес – болезнь, которой можно заразиться воздушно-капельным путем. (Не верно)
5. Офтальмолог и окулист это один и тот же врач, который занимается лечением болезней глаз. (Верно)
6. Зубы нужно чистить два раза в день. (Верно)
7. Кушать перед сном полезно, это помогает организму запасти энергию на следующий день. (Не верно)
8. Если в жару не носить головной убор может случиться солнечный удар. (Верно)
9. Если очень хочется пить, можно попить из реки и даже из лужи, чтобы утолить жажду. (Не верно)
10. Зарядка с утра помогает легче проснуться и начать свой день. (Верно)
11. Если перед сном проветривать комнату, это помогает быстрее заснуть и лучше выспаться. (Верно)
12. Чтобы лучше работал мозг, нужно есть много сладкого. (Не верно)
13. После посещения туалета и перед едой следует всегда мыть руки. (Верно)
14. В каникулы режим дня можно и не соблюдать. (Не верно)
15. Сладкие соки и газировка отлично заменяют простую воду, если ты очень хочешь пить. (Не верно)
16. Если очень хочется есть, для перекуса отлично подходит пакетик чипсов и баночка колы. (Не верно)

<u>Анаграммы</u>

Ребята, вы отлично справились с загадками, раскусили их как орешки! А теперь я предлагаю вам закрепить понятия, связанные со здоровым образом жизни и составить верные слова из путаницы букв (Приложение 2).

Если игра проводится по командам – каждой команде раздается лист с заданием. Если индивидуально – каждый ребенок выходит к доске и записывает слово. Каждое верно расшифрованное слово – 1 балл.

ИКУЛФЗЬУАРТ – физкультура
ДЯРАЗАК – зарядка
ЗОЬДОРЕВ – здоровье
ЕНИГАГИ – гигиена
ОРГПЛУКА – прогулка
ИГНСТАИМАК – гимнастика
АИЛАКЗАВНИЕ – закаливание
ЫКЧАИВРП – привычка
ЕЖРМИ – режим
ОДРБОЬТС – бодрость
ПРОСТ – спорт
РНИУКТ – турник
ИЧОТАСТ – чистота

Угадай-ка

Следующее наше задание – загадки. Слушайте внимательно, отвечайте быстро. Даю небольшую подсказку: все ответы так или иначе связаны со здоровым образом жизни.

Если участвуют команды – каждой зачитывается равное количество загадок, верный ответ – 1 балл. Индивидуальный зачет – каждый участник отгадывает по две загадки.

1. Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЁСКА)

2. Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (ПОЛОТЕНЦЕ)

3. Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли,

Чтоб варили кисели,

Чтобы не было беды

Жить нельзя нам без … (ВОДЫ)

4. Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... (ЗУБЫ)

5. Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... (ТЕЛА)

6. Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь…(ФИГУРОЙ)

7. Сок таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... (БОЛЕЗНЕЙ!)

8. С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... (ЯД)

9. Хоть ранку щиплет он и жжёт
Отлично лечит - рыжий ... (ЙОД)

10. Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... (ЗЕЛЁНКИ)

11. Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с .... (МЫЛОМ)

12. Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (ЗУБНАЯ ЩЕТКА)

13. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…(СПОРТ)

14. Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом… (ДЫШАТЬ)

15. Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка! (СПОРТЗАЛ)

16. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (ЛЫЖИ)

17.Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (КОНЬКИ)

18.Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (ВЕЛОСИПЕД)

19. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти … (ЗАРЯДКА)

20. Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам … (ГИМНАСТИКА)

Составь пословицу о здоровье

Думаю, вам всем известно, что о своем здоровье люди заботились испокон веков. И эта забота запечатлелась в пословицах и поговорках, которые мы знаем и используем до сих пор. Сейчас я раздам вам листочки, на которых написаны начала и окончания поговорок. Ваша задача – разложить их так, чтобы получились верные высказывания (Приложение 3).

Если игра проводится по командам – каждой команде раздается лист с пословицами. Если индивидуально – каждый ребенок выходит и составляет по одной пословице. Каждая верно составленная пословица – 1 балл.

Здоровье – главное богатство

Здоров будешь – все добудешь

Болеешь – лечись, а здоров – берегись

Двигайся больше – проживешь дольше

Береги платье снову, а здоровье смолоду

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест

Где здоровье, там и красота

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле

Ешь, да не жирей – будешь здоровей

Здоровьем слаб, так и духом не герой

Курить – здоровью вредить

Чистота – залог здоровья

Здоровый сон лучше доброго обеда

Здоровье – не деньги, взаймы не выпросишь

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
И	***Г***	***К***	***А***	***Е***	***З***	***В***	***Н***	***Б***	***М***	***О***	***Л***	***Ж***	***Д***

Спортивный кроссворд

Каждый из вас должен знать, что спорт – это верный друг здорового образа жизни! Сейчас мы предлагаем вам отгадать спортивный кроссворд (Приложение 4).

Каждая команда получает лист с кроссвордом, кто первый отгадал и назвал ключевую фразу – победил в этом конкурсе. Если викторина проводится индивидуально – задание зачитывается перед залом, кто знает ответ – поднимает руку и выходит писать ответ на доске.

1.В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ..
БАСКЕТБОЛ

2. Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд — ...

БАТУТ

3. Поможет мышцы рук развить, как встарь,
Резиновый спортинвентарь.
ЭСПАНДЕР

4.Мы изящны и легки,
Мы – фигурные …
КОНЬКИ

5. Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня!
ЗАРЯДКА

6. Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
СТАДИОН

7. Я его кручу рукой,
И на шее и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.
ОБРУЧ

8. Без весла не обойдёшься,
Если спортом тем займёшься.
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут?
ГРЕБЛЯ

9. Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...
ФУТБОЛ

10. Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой …
ВЕЛОСИПЕД

Ключевая фраза: БУДЬ ЗДОРОВ!

						1)Б	А	С	К	Е	Т	Б	О	Л
			2)Б	А	Т	У	Т							
	3)Э	С	П	А	Н	Д	Е	Р						
			4)К	О	Н	Ь	К	И						
						5)З	А	Р	Я	Д	К	А		
			6)С	Т	А	Д	И	О	Н					
						7)О	Б	Р	У	Ч				
					8)Г	Р	Е	Б	Л	Я				
		9)Ф	У	Т	Б	О	Л							
						10)В	Е	Л	О	С	И	П	Е	Д
						!								

Подведение итогов

Победитель выявляется по итоговой сумме баллов. При любом исходе викторины детей следует подвести к итогу «победила дружба», озвучить мысль, что главное – не победа в конкурсе, а победа над вредными привычками и нездоровым образом жизни.

Список литературы

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.

2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.

3. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

4. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.

5. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.

6. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с.

7. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 162 с.

8. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Феникс, 2016. - 224 с.

9. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.

10. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

Приложение 1

	Команда 1	**Команда 2**	**Команда 3**	**Команда 4**
Название				
Разминка для ума (мах 4б)				
Анаграммы (мах 13б)				
Угадай-ка (мах 5б)				
Пословицы (мах 14б)				
Кроссворд (мах 10б)				
Итог				

Приложение 2

Анаграммы

1.ИКУЛФЗЬУАРТ_____
2.ДЯРАЗАК_____
3.ЗОЬДОРЕВ_____
4.ЕНИГАГИ_____
5.ОРГПЛУКА_____
6.ИГНСТАИМАК_____
7.АИЛАКЗАВНИЕ_____
8.ЫКЧАИВРП_____
9.ЕЖРМИ_____
10.ОДРБОЬТС_____
11.ПРОСТ_____
12.РНИУКТ_____
13.ИЧОТАСТ_____

Анаграммы

1.ИКУЛФЗЬУАРТ_____
2.ДЯРАЗАК_____
3.ЗОЬДОРЕВ_____
4.ЕНИГАГИ_____
5.ОРГПЛУКА_____
6.ИГНСТАИМАК_____
7.АИЛАКЗАВНИЕ_____
8.ЫКЧАИВРП_____
9.ЕЖРМИ_____
10.ОДРБОЬТС_____
11.ПРОСТ_____
12.РНИУКТ_____
13.ИЧОТАСТ_____

Приложение 3

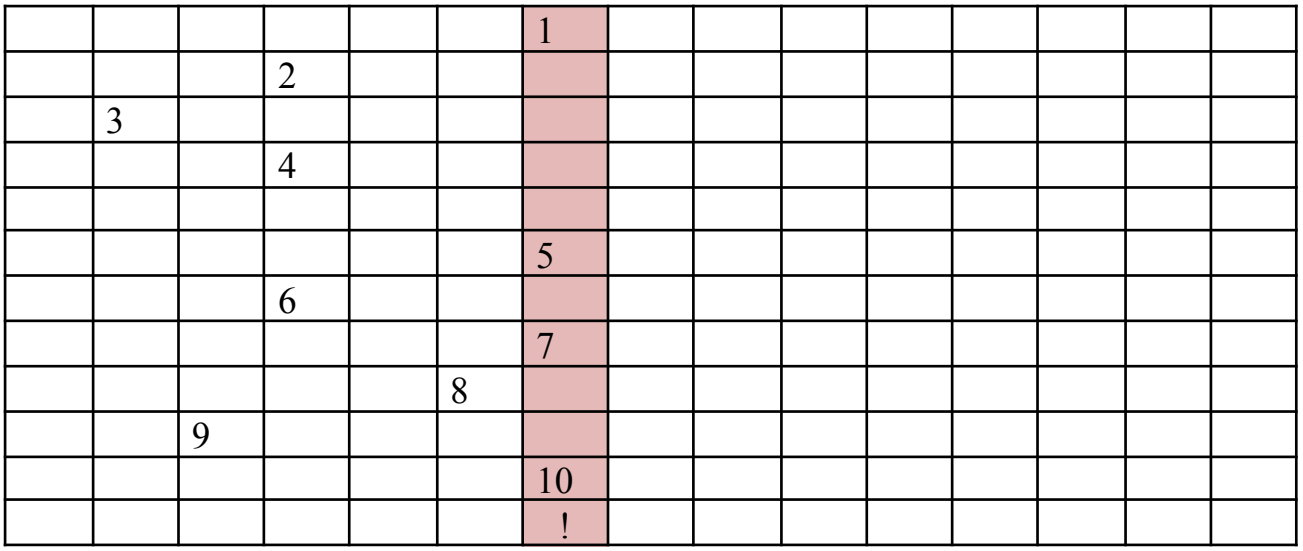
Пословицы

1. Здоровье –	А.проживешь дольше
2. Здоров будешь –	Б. будешь здоровей
3. Болеешь – лечись,	В. там и красота
4. Двигайся больше –	Г. все добудешь
5. Береги платье снову,	Д. не деньги, взаймы не выпросишь
6. Больному и мед не вкусен,	Е. а здоровье смолоду
7. Где здоровье,	Ж. доброго обеда
8. Держи голову в холоде, живот в голоде,	З. а здоровый и камень ест
9. Ешь, да не жирей –	И. главное богатство
10. Здоровьем слаб,	К. а здоров – берегись
11. Курить –	Л. залог здоровья
12. Чистота –	М. так и духом не герой
13. Здоровый сон лучше	Н. а ноги в тепле
14. Здоровье –	О. здоровью вредить

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Приложение 4

Спортивный кроссворд



1. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ..

2. Стань-ка на снаряд, дружок.
Раз – прыжок, и два – прыжок,
Три – прыжок до потолка,
В воздухе два кувырка!
Что за чудо-сетка тут?
Для прыжков снаряд — ...

3.Поможет мышцы рук развить, как встарь,
Резиновый спортинвентарь.

4.Мы изящны и легки,
Мы – фигурные …

5. Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня!

6. Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

7. Я его кручу рукой,
И на шее и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.

8. Без весла не обойдёшься,
Если спортом тем займёшься.
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут?

9.Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой.
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы ...

10.Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой…