

Павилович Ольга Михайловна

воспитатель ГПД,

Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 1 г.Ошмяны имени

М.М. Гружевского»

Телепередача «Жить здорово»

Цель: создание условий для формирования у учащихся представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Закрепить знания о правилах здорового образа жизни;
2. Сформировать умение работать в группе;
3. Способствовать развитию внимания, воображения, памяти;
4. Закреплять умение решать примеры на сложение и вычитание в пределах 20;
5. Способствовать воспитанию чувства ответственности за свое здоровье.

Форма проведения: телепередача «Жить здорово»

Оборудование: презентация, аудиозапись «Здорово здоровым быть», м/ф «Руки мыть», «Мультзарядка», «Улыбка», сюжетные картинки «режим дня», карточки для индивидуальной работы, картинки для рефлексии-красные и зеленые яблоки.

Ход мероприятия

I. Организационный момент

1. Эмоциональный настрой. (Слайд)

Воспитатель: Ребята, повернитесь к нашим гостям и поприветствуйте их. Поднимите руки те, у кого хорошее настроение. Похлопайте в ладоши те, кто ничего не боится. Сядьте те, кто готов работать и кому интересно, что же будет дальше.

Все расселись по местам, никому не тесно. По секрету вам скажу: «Будет интересно!»

2. Сообщение темы и цели.

Воспитатель: Сформулировать тему нашего занятия поможет прослушивание песни.

Звучит заставка из телепередачи «Жить здорово». (Слайд)

Воспитатель: Как вы думаете, о чем пойдет речь на занятии? (О здоровье.)

- Я предлагаю вам принять участие в необычной телепередаче «Жить здорово». (Слайд)

- О здоровье мы будем говорить в рубриках: про жизнь, про еду, про медицину, про дом» (Слайд)

- Ребята, впереди каникулы - время отдыха и веселья. Но для того, что бы быть здоровым, веселым, крепким и загорелым, нужно выполнять правила здорового образа жизни.

- Кто из вас знает все правила ЗОЖ?

- Цель занятия: узнать правила ЗОЖ. (Слайд)

- От кого зависит наше здоровье?

Девиз нашего занятия «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» » (Слайд)

II. Основная часть

Воспитатель: давайте начнём с разговора «Про жизнь» (Слайд)

- Какая пора года сейчас? Радует ли природа вас весной?

- Природа соблюдает в своей жизни определенный порядок, и этот порядок называется «Времена года». Перечислите их.

- Человек – это частичка природы, и он в своей жизни должен соблюдать порядок.

- Как называется ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности? (*Режим дня.*) (Слайд)

- Что такое режим дня? (*Режим дня - это распорядок дел в течение суток.*)

- Ребята, какие вы знаете части суток? (*Утро, день, вечер, ночь*)

- В каждое время суток мы должны делать определённые дела.

(Слайд)

Игра «Что мы делаем?»

Воспитатель: У вас на столах лежат картинки с режимными моментами. Вы должны в группе обсудить, в какой последовательности выполняются дела утром, днем, вечером. (1 минута на выполнение задания, затем проверка, каждая команда комментирует свои результаты).

1 группа-утро, 2 группа-день, 3 группа-вечер

- Выберите картинку, чем мы занимаемся ночью.

- Как вы думаете, почему мальчик спит на уроке? (*Он не выспался.*)

- Мальчик нарушил режим дня, он не отдыхал. Лучший способ отдыха и восстановление сил - сон. Во время сна дети растут.

1 правило ЗОЖ: «Соблюдай режим дня» (Слайд)

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь предлагаю всем подвигаться и провести физкультминутку.

Подвижная физкультминутка «Мультзарядка». (Слайд. Видео 1)

Воспитатель: а теперь скажите, какой способ провести свободное время принесет для здоровья наибольшую пользу?»

- прогулка на свежем воздухе;

- просмотр телевизора;

- игра на компьютере;

- лежание на диване.

Воспитатель: Делайте зарядку каждое утро. Играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Если есть возможность, посещайте бассейн, катайтесь на лыжах. Все это поможет не только быть сильными и красивыми, но поможет защитить организм от болезней.

(Слайд)

2 правило ЗОЖ: «Больше двигайся и бывай на свежем воздухе!»

(Слайд)

Воспитатель: посмотрите, ребята, на экран.

(картинка грязнули и опрятного мальчика)

- Кто из детей вам приятен, с кем бы вы хотели дружить?

Познавательная минутка

Воспитатель: Разные чудовища и злодеи, такие как Кощей Бессмертный и Змей Горыныч, живут не только в сказке, но и в жизни. Только в реальности они очень маленькие. Больше всего на свете они хотят пробраться в наш организм и стать большими. *(Слайд)*

- О ком я говорю? Догадались?

- Мне нужен 1 участник. Ты мыл сегодня руки? Посмотрим при помощи лупы, чисты ли ваши руки? Ой, ой, ой, сколько микробов!!! *(Слайд)*

- Откуда появилось столько микробов на руках? *(От грязи.)*

- С рук микробы переносятся на лицо, глаза, губы, попадают в рот, вызывая различные заболевания.

Воспитатель: послушайте стихотворение и постарайтесь запомнить, когда надо мыть руки:

Ученик: Руки мой после игры.

И после туалета.

С улицы пришел – опять не забудь про это.

И еще закон такой – руки мой перед едой.

- Посмотрите, как от воды и мыла у микробов тают силы. *(Слайд)*

Музыкальная физкультминутка «Руки мыть» *(Слайд. Видео 2)*

Воспитатель: Ребята, помните, что чистыми должны быть не только руки.

(Слайд)

- В народе говорят: «Кто аккуратен, тот людям приятен». Вы согласны с этим высказыванием»

- У чистоты есть помощники. Назовите их.

(Слайд)

Задание для детей: распределить предметы гигиены на две группы: предметы, которыми могут пользоваться все члены семьи и только лично ты.

- Предлагаю определить 3 правило ЗОЖ. Для этого надо вставить нужное слово в пословицу ... - залог здоровья! » *(Слайд)*

- красота
- тишина
- чистота
- простота

3 правило ЗОЖ: «Чистота-залог здоровья!» *(Слайд)*

Воспитатель: Я загадку загадаю, а отгадку вы подарите другу. *(Слайд)*

Есть у радости подруга

В виде полукруга.

На лице она живет.

То куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратится.

Грусть-тоска ее боится. *(Улыбка)*

Физкультминутка для глаз «Улыбка» *(Слайд. Видео 3)*

Правила выполнения физминутки

- Перед началом упражнений прикройте глаза ладошками, почувствуйте тепло рук. Откройте глаза, расслабьтесь.
- Сядьте прямо, держите голову ровно.
- За движущимися предметами на слайде следите только глазами.

- Если предмет мигает, вам нужно легко поморгать глазками.

Воспитатель: Говорят, что «хорошее настроение – половина здоровья?»

3 правило «Как можно чаще улыбаться!» (Слайд)

(Слайд)

Рубрика «Про еду»

Воспитатель: Ребята, чтобы наши органы хорошо работали, кости и мышцы нормально росли и развивались нам необходима еда. Но нужно знать, что есть продукты, которые могут принести пользу нашему организму, а некоторыми увлекаться не стоит.

(Слайд)

Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

(Слайд)

- Почему надо в пищу употреблять фрукты и овощи?

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

- Определить следующее правило ЗОЖ вам поможет стихотворение.

Ученик: Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

4 правило ЗОЖ «Правильное питайся!» (Слайд)

(Слайд)

Рубрика «Про медицину»

Воспитатель: У нас в группе многие болели гриппом и простудой. Расскажите, пожалуйста, что вы чувствовали, когда болели?

- Кто отвечает за наше здоровье? *(Врачи.)*
- По какому номеру телефона можно вызвать скорую помощь? *(Слайд)*

Игра «Помоги скорой помощи добраться до больного». *(Слайд)*

(Слайд)

Игра подвижная «Верно-не верно»

Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись *(прыгают)*
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей *(прыгают)*
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом *(хлопают)*
4. Надо лечь в постель *(хлопают)*
5. Если заболел, ешь мороженое *(прыгают)*
6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке *(прыгают)*
7. Принимай лекарства, назначенные врачом *(хлопают)*
8. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот шире, чтобы летели брызги во все стороны *(прыгают)*
9. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был *(прыгают)*

Воспитатель: Вы хотите победить вирусы и микробы? Тогда предлагаю следующее задание. *(Слайд)*

- Победим ангины вирус, коль решим пример на минус!

12-1 13-2 14- 3 13-1

- Чтоб гриппа вирус победить, нужно с плюсом все решить!

11+1 12+2 15+2 13+3

- Здесь ошибки ты найди, прочь уйдет ОРВИ!

2+6=9 5-5=3 4+4=10 13-2=10

Молодцы! Победили вирусы!

(Слайд)

Рубрика «Про дом»

Воспитатель: Послушайте стихотворение Корнея Чуковского и скажите, почему так произошло? *(Слайд)*

Одеяло убежало, улетела простыня.

И подушка, как, лягушка ускакала от меня.

Воспитатель: Выберите среди иллюстраций те предметы, которые помогают содержать дом в чистоте. Какой из них самый эффективный? *(Слайд)*

5 правило – «Содержи в чистоте свой класс и дом» *(Слайд)*

III. Подведение итогов занятия.

Воспитатель: Давайте вспомним, какую цель мы поставили в начале занятия? *(Слайд)*

- Цель достигнута? *(Слайд)*

Воспитатель: Молодцы, ребята, постарались,

Много сделали, узнали.

Вы все свои знания берите

И мальчику Саше помогите. *(Слайд)*

Воспитатель: Выбрать правила, которые помогут Саше быть здоровым.

-чистить зубы 2 раза в день

-смотреть близко телевизор

-грызть ногти

-читать при хорошем освещении

-заниматься спортом

-гулять на свежем воздухе

-грызть ручки и карандаши

-кушать фрукты и овощи

-принимать душ каждый день

-курить

-часто есть сладкое

Воспитатель: Ребята! Мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас! Я принесла, посылку, а в ней фрукт. Отгадайте какой: *(Слайд)*

Желтые, зеленые!

Красные бока!
Сладкие, ядреные,
Кислые слегка,
Ароматны и вкусны.
С хвостиком срывают!
Витамины их нужны -
Силы прибавляют!
Часто, птички их клюют -
Воробьи и зяблики...
Отгадали, кто они,
Это дети *(ЯБЛОКИ)*.

Воспитатель: Угощайтесь, ребята, на здоровье!

IV. Рефлексия. *(Слайд)*

Воспитатель: Закончить занятие хотелось бы «золотыми правилами здоровья», соблюдая которые, вы всегда будете здоровы!

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,
Но добиться результата невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда.
На прогулку в лес ходите, он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

Воспитатель: Спасибо за работу! *(Слайд)*