#### 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

#### І. 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 физкульминутку.

# 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.)
- C 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, кувыркаться,

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)