

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга» муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Воспитательное мероприятие

Игра-путешествие «Основы здорового образа жизни»



г. Бирск

Цель мероприятия:

- проведение профилактической работы с обучающимися по борьбе с вредными привычками;
- формирование здорового образа жизни;
- актуализация темы здорового образа жизни и ответственного поведения;
- развитие речи, творческого мышления;
- формирование умения работать в коллективе.

Задачи мероприятия:

1. Способствовать развитию стремления к здоровому образу жизни.
2. Стремиться развить у обучающихся чувство самосохранения.
3. активизировать обучающихся в борьбе с негативными воздействиями окружающей среды.
4. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.
5. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Компетенции:

профессиональные теоретические компетенции:

- умение ставить задачи конкретного воспитательного мероприятия;
- умение отбирать содержание, виды деятельности, методы и формы воспитания в их оптимальном сочетании.

профессиональные практические компетенции:

организационные умения:

- умение обеспечить включение всех обучающихся в различные виды деятельности;
- умение проводить различные мероприятия (Здоровый образ жизни)

мобилизационные умения:

- умение управлять вниманием, поведением, активностью обучающихся.
- умение устанавливать обратную связь с аудиторией

личностные компетенции:

информационные умения:

- умение работать с литературой и другими источниками информации, в том числе мультимедийными

рефлексивные умения:

- умение анализировать собственную деятельность с точки зрения ее эффективности

владение педагогической техникой:

- умение регулировать свое физическое состояние.

Социальные компетенции:

- умение осуществлять работу по формированию здоровьесберегающего образования.

Ход занятия:

Организационный момент.

Знакомство с темой занятия (слайд 1)

Педагог. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире (слайд 2).

Для каждого из нас нет большей ценности, чем здоровье.

Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Педагог: Давайте посмотрим на факторы, влияющие на здоровье человека:

- 20% - экология;
- 20% - генетика;
- 10% - здравоохранение;
- 50% - образ жизни.

Педагог:

- Что составляет наибольший процент? (здоровый образ жизни)
- Что входит в понятие образ жизни? (ответы детей: питание, закаливание, режим дня, личная гигиена и т.д.) (слайд 3)
- Совокупность этих факторов составляет образ жизни.

(слайд 4)

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

"Что такое хорошо

И что такое плохо?"

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку-

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь-

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Педагог: Сегодня у нас необычная беседа - игра. На нашей беседе присутствуют 2 команды, каждая из которых будет зарабатывать баллы, а в конце игры мы определим победителя.

Здоровый образ жизни – систематические занятия физическими упражнениями, играми, спортом, закаливание, с соблюдением норм личной гигиены, режима дня и рационального здорового питания, искоренение вредных привычек. От каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

Сегодня мы вместе выведем «Формулу здорового образа жизни».

• Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой (слайд 5)

В народе говорят: «Любой жуёт, да не любой живёт». Важно есть не только достаточно, но и правильно.

Педагог: Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами (слайд 6)

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад (слайд 7)

Педагог: Если человек знает все целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Погасить только что начавшееся заболевание.

Игра (слайд 8-18)

1. Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (лук и чеснок)
2. Как используют плоды черемухи? (при расстройстве желудка)
3. Как используют липовый цвет в народе? (чай от простуды и кашля)
4. Этот цветок залечивает раны. (алоэ)
5. При каких заболеваниях используют кору дуба? (при заболевании слизистой оболочки рта)
6. Какая трава помогает от 99 болезней? (зверобой)
7. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (валериана, сердечные болезни)
8. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса? (фтор)
9. Почему в бане парятся березовым веником? (листья убивают болезнетворные микробы)
10. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробов, лечат от пародонтоза. Их используют для успокаивающих ванн. (сосна)

Обучающийся: 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.

Педагог: Назовите мне первую составляющую здорового образа жизни?

На стене крепится формула: ЗОЖ= Рациональное питание + слайд

«Личная гигиена» (слайд 19)

Педагог: Соблюдение личной гигиены - это же активная работа над своим здоровьем. Кто скажет, что такое гигиена? **Ответы детей.**

Гигиена - это наука об укреплении и сохранении здоровья.

Неряха: Честно я скажу ребятам: Быть опрятным, аккуратным Очень трудно самому. Сам не знаю, почему? Вещи всюду я бросаю И найти их не могу. Что схвачу, в том и бегу. Где штаны? А где рубаха? Я не знаю. Я.....	Грязнуля: Не люблю я, братцы мыться. С мылом, щеткой не дружу. Вот поэтому, ребята, Вечно грязный я хожу. И сейчас не потому ли Назовут меня....
---	--

Педагог: Хотите ли вы ребята быть такими же как наши гости? Ответы детей. Тогда мы с вами должны быть чистыми и аккуратными, чтобы быть сильными и здоровыми.

Педагог: Я раздаю вам карточки, на которых даны слова.

Задание командам: Составить 2 пословицы.

Слова: человека, красит, залог, чистота, аккуратность, здоровье

Пословицы. Аккуратность красит человека». «Чистота - залог здоровья»

Ответы команд.

На столах лежат листы с вопросами. Вы должны правильно и быстро ответить на вопросы (на бумаге):

1. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (*душ*);
2. Как часто необходимо мыть голову? (*не реже 1 раза в неделю*);
3. Для предупреждения заболевания зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент? (*фтор*);
4. Какие предметы используются для дополнительной чистки зубов? (*зубочистка и зубная нить*);
5. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное его употребление приводит к проблемам с желудком. Что это? (*жевательная резинка*).

На стене добавляется формула:

ЗОЖ= рациональное питание + личная гигиена +

Педагог: Существенное влияние на наше с вами здоровье оказывает соблюдение «**Режима дня**» (слайд 20)

- Что такое режим дня? Ответы ребят.

Зачитать стихотворение «Режим дня» (слайд 21-37)

Мир устроен не случайно,
Вместе с солнышком мы встанем,
Пенье птиц зовет нас в школу,

И обед подарит полдень.
Дождь прошел, умчались тучки,
Мы выходим на прогулку.
Ветерок и свежий воздух
Уроки выучить помогут.
Звезды вечер зажигает,
Вкусный ужин поджидает,
Сказки, душ и сладкий сон,
Новый день откроет он.
Но представим на минутку,
Жизнь сыграет с нами шутку:
Солнце – всходит, мы – в кровать,
Поутру ложимся спать.
Птицы весело щебечут,
Нам от этого не легче,
Час обеда, мы с постели
Только встали еле-еле!
Дождь стеной, как из ведра,
Нам гулять пришла пора.
Что уроки, что работа?!
Поскорее съестъ чего-то.
Почитаться попытаться,
С телефоном пообщаться.
Тихий вечер наступает.
Тут работа закипает!
Ждут компьютер, телевизор,
Ровно в полночь ужин сытный.
А потом тревожный сон...
Пусть не станет былью он!

Ребята! О чем говорится в первой и второй частях стихотворения?

Педагог: Чтобы хорошо учиться, заниматься спортом и многими другими важными делами, отдыхать и расти здоровыми - необходимо соблюдать режим дня. Каждому члену команды я даю памятку «Режим дня».

Педагог: Соблюдение режима дня это тоже составляющая «здорового образа жизни»
слайд. На стене добавляется формула:

ЗОЖ= рациональное питание + личная гигиена + режим дня +

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека (*слайд 38*)

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:
С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.

Природою лечись –
В саду и чистом поле (*слайд 39*)
Лекарство под небом

Подобрать правильно текст к рисунку.

- **Ромашка** - от боли в горле.
- **Подорожник** - от внешних ран.
- **Лопух** - от ушибов.
- **Малина** - от температуры.
- **Ноготок или календула** – от ангины.
- **Цветок липы** – от простуды.
- **Черника** - для зрения.
- **Крапива** – кровоостанавливающее и витаминное средство, ускоряет рост волос.

- Бездеятельность ослабляет (*слайды 40-42*)
- Чрезмерная нагрузка вредит
- Регулярная тренировка укрепляет силы.

Педагог: А вы знаете, что каждый день нужно делать зарядку? Как правильно ее делать? Какой она должна быть? Ответы детей.

Сейчас мы с вами проведем **физкультминутку**. Прошу участников команд встать, сделать интервал на расстоянии вытянутой руки. Выполнять движения за мной.

(*слайды 43-48*)

Подняться - потянуться,
Согнуться - разогнуться,
В ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
На «три - четыре»
Руки шире,
Руками помахать,
На место тихо сесть.

6 признаков здорового человека (таблица) (слайд 49)

- ◆ Очень редко болеет.
- ◆ Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
- ◆ Имеет хороший сон.
- ◆ Может без одышки пробежать 5 км.
- ◆ Живет не менее 80 лет.
- ◆ Если заболел, то быстро поправляется.

Виды закаливания (работа со схемой)

- ◆ Вы решили закалить свой организм. С чего вы начнете?

(*слайды 49-51*)

1. Посоветуетесь с врачом и родителями
2. Начнете обливание холодной водой
3. Будете купаться на реке, пока не замерзнете

◆ Купание необходимо проводить:

1. После еды
2. После тяжелого физического труда
3. Сочетать с другими видами закаливания

◆ **Расставьте последовательность закаливания в виде цифр.**

1. Умывание холодной водой лица
2. Купание в водоеме
3. Растирание холодной водой до пояса
4. Контрастный душ
5. Обливание тела водой

◆ **В какое время года лучше всего начинать закаливание?**

1. Зимой
2. Летом
3. В любое время года

На стене добавляется формула:

ЗОЖ= рациональное питание + личная гигиена + режим дня + закаливание +...

Викторина:

1. Назовите признаки закаливания - три П. (*постоянно, последовательно, постепенно*)
2. Назовите средства закаливания (*солнце, воздух, вода*)
3. Приведите пример общих закаливающих процедур (*душ, купание, загорание*)
4. Приведите пример местных закаливающих процедур (*умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком*)
5. В каком возрасте можно начинать закаливание? (*с рождения*)
6. Как умение одеваться может помочь в закаливании? (*одежда должна соответствовать сезону, нельзя "кутаться", нельзя ходить зимой без шапки и куртки*)
7. Можно ли соревноваться в закаливании? (*нет, у каждого - свой ритм и график*)
8. Кто такие "моржи"? (*слайды 53-59*)

Важной составляющей здорового образа жизни является

◆ «отсутствие вредных привычек» (*слайд 60*)

Нарисовать плакат аккуратно одетого причесанного человека. Рисунки накладных 10 вопросов. При ответе на вопрос вредные привычки убираются, и остается только рисунок на плакате.

Педагог: перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели к этому облику.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (*зубы будут неровными, микробы*)
2. Почему нельзя курить? (*желтые зубы, запах изо рта, кашель и т.д.*)
3. Как влияет на здоровье и внешний вид употребление алкоголя? (*расширяются кровеносные сосуды - красный нос, жилки на лице болезни печени, желудка*)

4. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (*красный цвет лица и глаз, зрачки расширенные, агрессивность, худоба, бледность, прыгающие глаза*)
5. Как часто и зачем надо мыть голову? (*1 раз 5-7 дней в неделю*)
6. Подруга просит дать ей свою расческу. Ваши действия? (*нельзя пользоваться чужими расческами*)
7. Объясните, почему нельзя грызть ногти? (*под ногтями возбудители различных заболеваний*)
8. Как избавиться от привычки ковырять в носу? (*смазать внутри маслом или вазелином, затем чистить нос ватным жгутом*)
9. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? (*можно проглотить предмет, перекрыть вход в трахею, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями*)
10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие вещи? (*можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями, грибковыми заболеваниями*)

Полезные и вредные привычки (игра)

- ◆ Ужинать за 2 ч. до сна
- ◆ Чистить зубы утром и перед сном
- ◆ Спать на левом боку
- ◆ В позднее время и долго сидеть за компьютером.
- ◆ Есть сухомятку
- ◆ Меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы
- ◆ Грызть ногти
- ◆ Курить
- ◆ Грызть кончик карандаша, ручки
- ◆ Употребление алкоголя
- ◆ Есть 3-4 раза в день
- ◆ Мыть голову каждый день
- ◆ Приходя из школы, сразу делать уроки
- ◆ Причесываться в общественном месте
- ◆ Заниматься спортом
- ◆ Завтракать каждый день
- ◆ Прогулка перед сном
- ◆ Выполнять физические упражнения для укрепления здоровья.
- ◆ Следить за здоровьем своих зубов
- ◆ Если перекусывать, то только здоровой пищей
- ◆ Пить воду и есть кисломолочные продукты
- ◆ Пить зеленый чай
- ◆ Правильно сидеть за столом
- ◆ Спать с открытой форточкой

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Курильщики заболевают раком лёгких в 30 раз чаще, чем некурящие. Рак на 65-98% зависит от курения (*слайд 61*)

- ◆ Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы, (*слайд 63*)
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, новый год,
Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин,
И ПРОСТО – ПЬЯНСТВО БЕЗ ПРИЧИН!

Педагог: Какие вредные привычки, негативно влияющие, на наше здоровье вы знаете еще?
Ответы ребят. Курение, алкоголь, наркотики.

Педагог: «Да здоровью! Да - мечте!

Нет!- проблемам и беде!

Быть здоровым классно!

Наша жизнь прекрасна!»

Педагог: Мы достигли нашей цели, и нашли основные составляющие факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

На стене добавляется формула:

ЗОЖ= рациональное питание + личная гигиена + режим дня + отсутствие вредных привычек слайд.

Педагог: Здоровый образ жизни - это понятие многогранное. Сегодня на нашей встрече мы смогли поговорить только о маленькой частице, которая зовет нас к здоровью **(слайды 65-67)**

Педагог: И мы хотим напомнить снова

В здоровом теле - дух здоровый!

До новых встреч. До свидания!

(Слайд 68-69)