Занятие "В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ" (внеклассное мероприятие, направленное на формирование ЗОЖ у детей 8-10 лет)

* Дреева Т.С.,Тускаев М.Р., Гатагова Д.Г., Тепсикоева О.М.

**Тема занятия:** «Мое здоровье».

**Продолжительность занятия:** 40 минут (1 академический час).

**Аудитория:** дети 8 – 10 лет.

**Оптимальное число участников занятия:** 10 – 15 человек.

**Формы проведения:** беседа, игра, упражнение.

**Цель:** формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Дата проведения: 19 ноября 2020 г.

**Задачи:**

- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.  
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.  
- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ.

**Ожидаемый результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

**План.**

1. Здоровье – человеческая ценность. Игра «Кроссворд» (*Цель***:** раскрыть тему занятия). Игра «Ромашка» (*Цель:* с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье»). Игра «Плот» (*Цель:* продемонстрировать ценность здоровья для каждого человека).
2. Здоровый образ жизни. Упражнение «Наши привычки» (*Цель:* раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека). Игра «Съедобное - несъедобное» (*Цель:* выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ).
3. Как сохранить здоровье. Викторина «Правила ЗОЖ» (*Цель:* на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия).

**Оборудование и материалы:**магнитная доска, магниты, таблички для игры «Кроссворд», лепестки «Ромашки», ватман, 5 наборов картинок с привычками человека (10 шт.)

**Ход занятия**

Здравствуйте. Сегодня у нас пройдет необычное занятие.

Ребята, для того, чтобы определить тему нашего занятия, хочу предложить вам разгадать кроссворд. Вопросы в нем не простые. Это загадки.

**Игра «Кроссворд» (5 мин.)**

**Цель:** раскрыть тему занятия.

**Описание упражнения:** в кроссворде скрыто слово «здоровье». Специалист зачитывает детям загадки (о ЗОЖ, о теле человека), в ответах которых содержаться буквы ключевого слова. Постепенно детям открывается тема занятия.  
**Материалы:**таблички со словами-отгадками, магниты.  
  
**Загадки** [1]:

- Оля смотрит на кота,  
На картинки, сказки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле … (глазки)

- Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
руки мыть не ленится (мыло).

- Что можно увидеть  
с закрытыми глазами? (сон).

- Ношу их много лет,  
А счету им не знаю (волосы).

- Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов (душ).

- Пять братьев –  
Годами равные,  
Ростом разные (пальцы).

- У двух матерей  
По пять сыновей –  
Одно имя всем (руки).

 - Не часы,  
А тикает (сердце).

**Подведение итогов:** Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово - «здоровье».

**Вопрос к аудитории:**А кто мне может сказать, что же это такое?*(Мнения детей).*

Давайте посмотрим, что же говорит народная мудрость о здоровье.

**Игра «Ромашка» [4] (7 мин.)**

**Цель:** с помощью народных пословиц сформулировать понятие «здоровье».

**Описание упражнения:**на доске размещается цветок «Ромашка» с отрывными лепестками. На каждом лепестке написана одна пословица. Детям предлагается объяснить смысл народных пословиц о здоровье.

**Материалы:**магниты, магнитная доска, лепестки цветка.

**Ход:**Посмотрите, у меня есть замечательный цветок – ромашка. На каждом его лепестке надпись. Давайте прочтем их (дети объясняют значение каждой пословицы).

1. **«Здоровье не купить».***Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.*
2. **«Болезнь человека не красит».***Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.*
3. **«Труд – здоровье, лень - болезнь».***Каждый человек должен трудиться. Здоровый человек трудится с удовольствием, с желанием, у него все хорошо и быстро получается.*
4. **«Здоровье дороже богатства».***Бездумно растраченное здоровье, не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.*
5. **«Береги платье снову, а здоровье смолоду».***Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ* (Данная пословица остается до конца занятия).

**Подведение итогов:**Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово «Здоровье» и, какого человека можно назвать здоровым.

**Здоровье –**это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

**Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

Чтобы представить, насколько значимо для нас наше здоровье давайте поиграем в одну игру. Прошу выйти добровольных участников (4 – 5 человек).

**Игра «Плот» [5] (3 мин.)**

**Цель**: продемонстрировать ценность здоровья для каждого человека.

**Описание упражнения**: Участникам предлагается большой лист ватмана, на который они все должны поместиться, не заступая на пол. Величина листа подбирается в зависимости от величины группы. На «плоту» нужно продержаться 30 секунд. Затем к «плоту» подплывает «акула» и небольшой кусочек ватмана вырезается. Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется четвертая часть ватмана.

**Ход:** специалист приглашает 5 добровольных участников. Легенда – команда отважных мореплавателей терпит кораблекрушение, но в последний момент успевает высадиться на спасательный плот. Все хорошо: море спокойное, светит солнышко. Отважные моряки смотрят вдаль с надеждой увидеть землю. Но вместо земли они замечают, что к ним стремительно приближается акула.

Задача для моряков: как можно дольше удержаться на плоту.  
Задача для акулы: постепенно «отламывать» часть плота.

**Материалы:** лист ватмана.

**Подведение итогов:**большое спасибо всем участникам. У нас была отважно сражавшаяся команда моряков и злая акула. Но это была игра и в нашей жизни такого, конечно же, не произойдет.

А теперь на одну секунду давайте представим, что плот это организм человека. А голодная акула – это болезни и вредные привычки. Так очень легко увидеть, как они могут пошатнуть здоровье.

**Вопрос:**Давайте подумаем, а что же такое привычка человека. *(Мнения детей).*

**Привычка**– это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.

Привычки бывают разные. Вредные привычки, про которые мы с вами уже говорили, мешают человеку сохранять здоровье.

А есть полезные привычки, и их намного больше. Эти привычки помогают каждому из нас беречь здоровье.

**Вопрос к аудитории:**А какие это привычки? *(Мнения детей).*

Для того чтобы лучше разобраться в том какие из привычек полезны, а какие вредны для здоровья, хочу предложить задание.

**Упражнение «Наши привычки» (15 мин**

**Цель:**раскрыть понятия вредных и полезных привычек для здоровья человека.

**Описание упражнения**: специалист предлагает детям в подгруппах (4-5 человек) одинаковые комплекты картинок [2] с изображением «вредных» и «полезных» привычек человека. Дети должны разделить их, объяснить свое решение.

**Материалы:** наборы картинок (10 шт.), картинки А4, магниты.

**Подведение итогов:**каждая команда предлагает по одной из привычек. Дети комментируют свой выбор. Ведущий корректирует ответы детей.

Скажите, а каких привычек у вас больше? Наверное, полезных? Давайте проверим.

**Игра «Съедобное - несъедобное» (3 мин.)**

**Цель:** выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

**Описание упражнения:**Специалист произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

**Инструкция:**Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре «Съедобное - несъедобное».

**Примеры фраз:**

|  |  |
| --- | --- |
| Надо трудиться Соблюдать чистоту Закаляться Делать зарядку Весело жить Смеяться Заниматься спортом Гулять побольше Слушать родителей Одеваться по погоде Мыть руки | Лениться Мало двигаться Ходить зимой без шапки Грустить Простужаться Унывать Ссориться с друзьями Есть много сладкого |

**Подведение итогов:**вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

ЗОЖ – это все, что помогает нам сохранить и укрепить здоровье.

Существует немало правил ЗОЖ, которые соблюдают все люди.

**Упражнение «Викторина» (7 мин.)**

**Цель:**на примере художественных произведений и мультипликационных фильмов закрепить материал занятия.

**Описание упражнения:**специалист зачитывает вопросы о героях литературных произведений и мультиков, связанных с ЗОЖ. Выслушивает и обсуждает ответы детей.

**Ход:**я приготовила для вас вопросы о ваших любимых сказочных персонажах, в которых содержаться основные правила ЗОЖ.

**Вопросы [3]**

**1. О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у Кролика?**

**Ответ:** не переедать, не жадничать.

«… - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.  
- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест…»

**2. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне Простоквашино?**

**Ответ**: Дядя Федор.

**Правило:** находиться на свежем воздухе, трудиться.

**3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:**

«… Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам –  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!..»

**Ответ:** «Мойдодыр».

**Правило**: соблюдать правила гигиены.

**4. Какой мультипликационный герой произносил фразу: «Давайте жить дружно»**

**Ответ:** Кот Леопольд.

**Правило:** необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

**5. Какой сказочный доктор самый добрый?**

**Ответ:** доктор Айболит.

«Добрый доктор Айболит!  
Он под деревом сидит.  
Приходи к нему лечиться  
И корова и волчица,  
И жучок и червячок,  
И медведица!  
Всех излечи, исцелит  
Добрый доктор Айболит!..»

**Правило:** Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

**6. Какое желание Жени, в сказке «Цветик-семицветик» оказалось самым правильным?**

**Ответ:** пожелать Вите здоровья.

«… Вот так штука! Шесть лепестков, оказывается, потратила – и никакого удовольствия. Ну, ничего. Впредь буду умнее…  
…Рассуждая таким образом, Женя вдруг увидела превосходного мальчика, который сидел на лавочке у ворот…  
…- Давай играть в салки?  
- Не могу. Я хромой… это на всю жизнь.  
- Ах, какие пустяки ты говоришь, мальчик! – воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик. – Гляди!..» Женя произнесла заветные слова с дрожащим от счастья голосом и добавила: «…Вели, чтобы Витя был здоров…»

**Правило:**статься сохранить здоровье, желать здоровья другим.

Ребята, я не зря задала вам вопрос о необходимости сохранения человеком здоровья. Теперь пришло время сорвать последний лепесток на нашей волшебной ромашке.

**«Береги платье снову, а здоровье смолоду».***Для того чтобы сохранить здоровье, его необходимо беречь каждый день, каждую минуту, соблюдать правила ЗОЖ*.

И я, ребята, уверена, что каждый из вас бережет свое здоровье. Давайте, скажем об этом всем остальным, чтобы таких ребят стало еще больше.

