

Клубный час в группе продлённого дня :
**«Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!»**

Воспитатель ГПД:
Аллаярова Елена
Николаевна.

**Клубный час в группе продлённого дня :
«Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!»**

Цель:

1. Создать условия для формирования убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности.

2. Научить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.

3. Убедить детей в том, что соблюдение режима дня способствует сохранению здоровья, способствовать развитию навыков и личной гигиены и труда по самообслуживанию.

Звучит песня «**Улыбка**», муз. В. Шаинского сл. М. Пляцковского.

Улыбка – это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость.

Из всех эмоций лучше всех,
Которые рожают смех.
Смеяться, право не грешно,
Когда действительно смешно!
Здоровье царство смеха,
Сам смех тропа к успеху.
И все нам удастся,
Когда душа смеется!
В объятия смеха спешите!
Смех – это душ для души!

Хорошего вам настроения!

А у больного человека часто бывает хорошее настроение? Почему? Так что же для человека дороже всего на свете? Можно ли здоровье купить за деньги? Но если здоровье это то, что дороже всего на свете и его нельзя купить за деньги, значит, это ценнейшее богатство и его нужно хранить в сундуке или сейфе? Так? А как же тогда сохранить свое здоровье?

Мы будем веселиться,
И многому учиться,
Как здоровым быть.
Как здоровье сохранить.

Послушайте «Сказку о микробах»

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязней, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто - то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж до болезни рукой подать!

- Подумайте, что в этой сказке, правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? (**Вода**)

Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал меня Трезор,
Зарычал: «какой...(позор)»

- Почему зарычал Трезор?
- Как же не быть грязнулей?

С водой надо дружить. Вода- доктор. Без воды не может жить человек, и даже животное.

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.

Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

- Из чего состоит тело человека?
- Чем покрыто ваше тело?
- Зачем человеку кожа?

Если кожу долго не мыть, то на ней скапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли и грязи. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестаёт защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Чтобы быть чистым, опрятным, нужно соблюдать правила личной гигиены.

- Что же это значит?
- Что значит личная?
- Что означает «гигиена»?

Гигиена- это система действий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Личная гигиена- это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

- Что нужно делать, чтобы содержать свое тело в чистоте? (опрятность в одежде)
Коля, маленький лентяй,
За собою убирай!
У тебя ленивы руки:
Под столом ремень и брюки,
На полу рубашка,
Николай – неряшка!
- Достаточно ли того, чтобы только тело было чистым?

- Что еще нужно содержать в чистоте и порядке?
- Где должна храниться ваша одежда?
- Как часто ее необходимо менять?

Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: « Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: « Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер, придумал « Вредные советы».

Никогда не мойте руки,
 Шею, уши и лицо.
 Это глупое занятие
 Не приводит ни к чему.
 Вновь испачкаются руки,
 Шея, уши и лицо,
 Так зачем же тратить силы,
 Время попусту терять?
 Стричься тоже бесполезно,
 Никакого смысла нет.
 К старости сама собою
 Облысеет голова.

- Какие советы дали бы вы такому человеку?

Очень часто многие ребята жалуются на то, что у них вечно не хватает времени и приходится торопиться, делать все наспех. Но всегда ли человеку не хватает времени? Умение организовать свое время- очень ценное качество человека. Особенно важно научиться распределять свои дела.

Я не сплю со всеми,
 Караюлю время.
 Если хочешь разбужу,
 А не надо – погожу. **(Будильник)**

Что это?

Рано утром просыпайся,
 Себе, людям улыбайся,
 Ты зарядкой занимайся,
 Обливайся, вытирайся,
 Всегда правильно питайся,
 Аккуратно одевайся,
 В школу смело отправляйся!
 На уроках ты сидишь,
 На учителя глядишь.
 Пишешь, слушаешь, читаешь,m
 Много нового узнаешь?

Что поможет правильно распределить свои дела?

Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет.

Игра: Если вы согласны говорите? « Мы», если не согласны – молчите.

- Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу?
- Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?
- Кто поест, почистит зубки, предпочтёт конфетам фрукты?
- Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
- Кто домашний свой урок, выполняет точно в срок?

Молодцы!

Игра: « ДА» или «Нет»

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (Да)
- Перед обедом наемся конфет. Так поступать полагается? (Нет)
- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (Да)
- Вилкою в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (Нет)
- Очень спортсменам полезна вода. Ты по утрам оптираешься? (Да)
- Жарко. На нем теплый свитер одет. Он закаленный, по – вашему? (Нет)

Запомни, что – нет,

Запомни, что – да,

И делать, как надо старайся всегда.

(У каждого ребенка на парте лежит волшебный цветок)

Оторвите лепесток, напишите, что бы вы предложили сделать в нашей школе для улучшения здоровья учеников и учителей.

(Звучит музыка, дети пишут)

Чтобы ваши предложения поскорее исполнились, давайте произнесем волшебные слова...

Все: Лети, лети лепесток...

Вели, чтобы все люди были здоровы и счастливы!

(Дети прикрепляют лепестки к доске, делая из них один большой цветок)

