

Конспекты мероприятий по пропаганде здорового образа жизни

| | |
|---|----|
| 1. Знание своего тела. Я и мое тело..... | 4 |
| 2. Телосложение..... | 9 |
| 3. Уход за кожей лица и рук, ногами..... | 13 |
| 4. Микрофлора кожных покровов..... | 17 |
| 5. Основная группа пищевых продуктов..... | 21 |
| 6. В здоровом теле – здоровый дух..... | 25 |
| 7. Ситуации самостоятельного движения ребенка на улице..... | 30 |
| 8. Правила межличностного общения..... | 35 |

Введение

По выражению академика Амосова, «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

На воспитание как важный элемент образования, обеспечивающего социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, пришедших в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Увеличивается численность детей с так называемыми школьнозависимыми заболеваниями. Число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9 до 16,8%.

Актуальность и практическая значимость методических разработок заключается в формировании навыков здорового образа жизни у воспитанников, имеющих ограниченные возможности здоровья. Занятия направлены на сохранение здоровья воспитанников и составлены с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами. Содержание занятий максимально приближено к реальным условиям жизни и деятельности детей-сирот в детском доме.

Материально-технические ресурсы для реализации методических разработок: методическая литература по вопросам здоровьесбережения детей, наглядные пособия (первая помощь при разных видах травм), компьютер, проектор, экран, магнитофон.

Цель работы воспитателя в данном направлении: сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи воспитателя:

обучающие:

- обогащение словарного запаса ребенка терминами из области анатомии и физиологии человека;
- систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене;
- обучение навыкам ориентации в экстремальных ситуациях;

развивающие:

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды;
- развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;
- развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

воспитательные:

- способствование формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- стимулирование открытости при разговоре о вредных привычках;
- усиление связи между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитание эстетического вкуса и аккуратности.

Занятия проводятся воспитателем группы согласно программе «Здоровый образ жизни».

Методы и формы работы с детьми от 7 до 11 лет:

- Инсценировка сказок и проблемных ситуаций;
- Обсуждение проблемных ситуаций;
- Игры;
- Конкурсные программы;

- Занятия с элементами театрализации;
- Занятия с элементами тренинга;
- Решение проблемных ситуаций;
- Занятие с элементами конкурсной программы;
- Занятия с элементами исследовательской работы.

Формы организации занятий: групповые. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую и практическую части (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, тренинг, конкурсы, дискуссия и др.).

Применяются личностно-ориентированные, игровые, здоровьесберегающие технологии.

Методическое обеспечение разработок:

1. Рекомендации и указания по проведению бесед, игр, разработанных с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей физического развития и состояния здоровья воспитанников данного возраста.

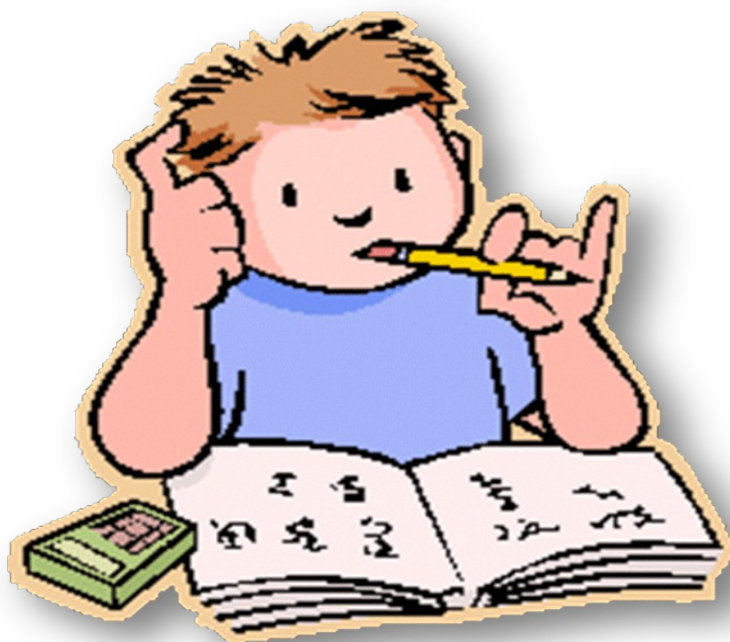
2. Дидактический материал (карточки с заданиями, карточки-опоры, напольная игра «Правила дорожного движения», аптечка с медикаментами, плакаты, игрушки, аудиозапись с детскими песнями, соответствующая специальная детская литература, например, «Сборник сказок», «Сборник стихов» и др.)

Материально-техническое оснащение занятий: компьютер, проектор, экран, магнитная доска, магниты, музыкальный центр, альбомы для рисования, цветные карандаши, гуашь, акварель.

К каждому занятию прилагается список использованной литературы.

Тема:
«Знание своего тела. Я и мое тело»

(для детей в возрасте 8-9 лет)



1. Объяснительная записка.

Тема: Знание своего тела. Я и мое тело.

Цели:

- познакомить детей с системой органов чувств;
- показать их значение в жизни человека;
- учить наблюдательности; развивать воображение и делать выводы.

Предполагаемые результаты: усвоение воспитанниками знаний о системе органов чувств и их значении в жизни человека

Возрастной состав: 8-9 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников

Условия для проведения занятия (учебно-материальные, психологические, эстетические, временные): -

- методическая оснащенность занятия;
- подготовленность детей к занятию;
- достаточная подготовленность воспитателя к занятию;
- санитарно-гигиенические требования, соответствующие СанПиН:
- соответствие материала занятия уровню психофизического развития воспитанников;
- продолжительность занятия: 30 минут;
- наличие посадочных мест для гостей.

Перечень необходимого реквизита и оборудования: доска, игрушки, рисунки детей с изображением пальто, куртки, шапки, перчатки, сапога, валенок; жидкости (вода: соленая, кислая, горькая, сладкая); карточки со словами: «обоняние (нос)», «слух (ухо)», «вкус (язык)», «осязание (кожа)»; картинки с изображением лука, чеснока, лимона, растительного масла, рыбы; аудиозаписи песни о необходимости беречь свое зрение, голосов животных; музыкальный центр, магнитная доска, магниты.

Оформление:

- на доске написана тема занятия;
- на обратной стороне доски написаны предложения:
- «Зрение помогает нам читать книги, смотреть телевизор, любоваться живописью, видеть красоту природы»;
- «Обоняние помогает человеку определять не только приятные, но и вредные запахи. Человек с хорошим обонянием почувствует запах несвежей пищи, заметит выделение вредных газов несвежей пищи и вовремя сумеет предупредить об опасности»;
- «Так же, как и глаза, нужно беречь органы слуха. Сильный и резкий шум снижает остроту слуха, отрицательно действует на головной мозг. Простуда и грипп могут вызвать воспаление уха. Поэтому при боли в ушах нужно немедленно обратиться к врачу. Необходимо следить за чистотой ушей. Опасно ковырять в ушах острыми предметами. Можно повредить внутреннюю часть уха и потерять слух»;
- На доске расположены:
- плакат «Гигиена органов зрения»;
- плакат «Строение глаза»;
- плакаты: «Глаза - это орган зрения», «Нос – орган обоняния», «Ухо - орган слуха», «Язык - орган вкуса», «Кожа - орган осязания»;
- стенд, оформленный из детских рисунков «Из жизни животных».

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Физминутка.

Продолжение работы над новым материалом.

Закрепление и подведение итогов занятия.

Рефлексия.

3.Сценарий занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия.

Анализ эффективности мероприятия: занятие входит в систему коррекционно-воспитательной деятельности детского дома, в календарно-тематический план, составленный на основе программы «Здоровый образ жизни».

Данное занятие направлено на здоровьесбережение воспитанников:

- формирование умений и навыков по уходу за своим телом, развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье;
- усиление связи между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;
- развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);

Занятие рассчитано на формирование таких личностных качеств, как:

- умение ценить свое здоровье и здоровье окружающих;
- эстетический вкус и аккуратность.

Занятие своевременное, полезное, построено с элементами исследовательской деятельности.

Рекомендации:

- с целью повышения эффективности занятия рекомендуется мультимедийное сопровождение;
- занятие может быть использовано воспитателями детей младшего школьного возраста интернатных учреждений.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Ход занятия

I. Организационный момент.

Здравствуйте, дети! Сегодня у нас на занятии гости. Давайте пожелаем им здоровья, то есть поздороваемся. Здоровье дороже любого богатства, поэтому к нему надо относиться бережно.

II. Сообщение темы и цели занятия.

Человек живет не изолированно, его окружают другие люди, вещи, животные.

Мы общаемся, узнаем что-то новое. А какие органы помогают нам узнать о том, что вокруг нас происходит?

(Глаза, уши...)

III. Работа над новым материалом.

Ваши рисунки помогли узнать, как животные заботятся о чистоте.

- С помощью чего мы видим рисунки?
- С помощью глаз *(воспитатель показывает плакат «Строение глаза»)*.
- Что вы сможете сказать, смотря на этот рисунок?

Глаза – это орган зрения.

Посмотрите друг на друга: спереди глаз защищен веками, края которых... *(продолжите предложение)*

- Покрыты тонкими волосками – (ресницами).
- Веки и ресницы предохраняют глаза от (света и пыли).
- Над глазами брови, которые (отводят от глаз пот, если он выделяется на лбу).

Давайте послушаем о значении зрения в жизни человека.

(Дети читают предложения, написанные на доске: «Зрение помогает нам читать книги, смотреть телевизор, любоваться живописью, видеть красоту природы».)

Однако зрение ухудшается, когда человек работает при плохом освещении, читает лежа или в движущемся транспорте. Частый и долгий просмотр телепередач, работа у компьютера утомляет глаза. Зрение слабеет, теряется его острота. Зрение надо беречь! Помните: испорченное зрение трудно исправить! *(Дети слушают песню о необходимости беречь свое зрение.)*

На моем столе стоит пять пустых баночек. Определите, какие в них были продукты *(ответы детей):* лук, чеснок, лимон, растительное масло, рыба.

(Воспитатель показывает соответствующие продукты, на которых они изображены.)

- Какой орган помог распознать эти продукты?

- Нос.

(Воспитатель переворачивает карточку, на которой написано «Обоняние (нос)».)

Нос – орган обоняния.

- Так что же такое обоняние?
- Способность воспринимать и различать запахи.
- Для чего служит обоняние?
- *(Дети читают. Обоняние помогает человеку определять не только приятные, но и вредные запахи. Человек с хорошим обонянием почувствует запах несвежей пищи, заметит выделение вредных газов несвежей пищи и вовремя сумеет предупредить об опасности.)*

IV. Физкультминутка.

V. Новый материал (продолжение).

- Следующая ваша задача - определить животных по характерным звукам и найти картинки с их изображениями.

*(Воспитатель включает запись голосов собаки, вороны, кукушки, кошки, дятла).
Остальные дети внимательно следят за ответами детей.*

- Какой орган помог вам определить этих животных?

- Уши.

(Воспитатель переворачивает карточку, на которой написано «Слух (ухо)»).

Ухо - орган слуха.

- Какое значение имеет орган слуха?

(Дети читают. Так же, как и глаза, нужно беречь органы слуха. Сильный и резкий шум снижает остроту слуха, отрицательно действует на головной мозг. Простуда и грипп могут вызвать воспаление уха. Поэтому при боли в ушах нужно немедленно обратиться к врачу. Необходимо следить за чистотой ушей. Опасно ковырять в ушах острыми предметами. Можно повредить внутреннюю часть уха и потерять слух).

- Ваша задача определить, с чем вам предложены бутерброды (дети выполняют задание с завязанными глазами).

- С солью, с сахаром, с лимоном.

- Какой орган помог распознать продукты?

- Язык.

(Воспитатель на доске переворачивает карточку, на которой написано «Вкус (язык)»).

Язык - орган вкуса.

Следующее задание. (Дети встают лицом к классу. Им завязывают глаза и дают предметы: вилку, ложку, мячик, куклу. Их задача - назвать эти предметы).

- С помощью чего вы узнали эти предметы?

- С помощью осязания.

- Что это такое?

- Способность кожи чувствовать боль, тепло, холод.

(Воспитатель переворачивает карточку, на которой написано «Осязание (кожа)»).

Кожа - орган осязания.

VI. Итог занятия.

Давайте, еще раз вспомним все пять органов чувств, отгадав загадки.

- Всегда во рту,
А не проглотишь (язык).
- Есть всегда он у людей.
Есть всегда у кораблей (нос).
- Брат с братом всю жизнь сидят рядом,
Видят целый свет, а друг друга – нет (глаза).
- Какой орган древние называли «плащом»? (кожу).
- А какой орган чувств не назван? (уши).

Рефлексия

Закончите фразы:

- Я сегодня задумался...
- Я сегодня узнал...
- Меня удивило...
- Я сделал вывод...

Список литературы

1. Авдощенко Л.В., Брагина С.А. Классные часы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. – Волгоград: Учитель, 2009.

Тема: «Телосложение»

(для детей в возрасте 8-9 лет)

1. Объяснительная записка.

Тема: «Телосложение»

Цели: сформировать представление о скелете человека; заинтересовать детей в познании самого себя; подвести воспитанников к пониманию сложности и совершенства устройства живого организма; способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Предполагаемые результаты: формирование у воспитанников ответственного отношения к своему здоровью.

Возрастной состав: 8-9 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников

Условия для проведения занятия:

- санитарно-гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- соответствие материала занятия возрастным, психофизиологическим особенностям в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.
- подготовленность детей к занятию;
- методическая оснащенность занятия;

- достаточная подготовленность воспитателя к занятию;

Перечень необходимого реквизита и оборудования: таблицы–схемы: «Скелет человека», «Осанка и посадка», «Правильная осанка», «Неправильная осанка», «Мышцы человека»; компьютер, проектор, экран, видеофильм «Осанка и здоровье».

Оформление: Тема занятия, написанная на доске; таблицы-схемы Скелет человека», «Осанка и посадка», «Правильная осанка», «Неправильная осанка», «Мышцы человека»; компьютер, проектор, экран, видеофильм «Осанка и здоровье», открываемые соответственно этапам занятия.

Рекомендуемое помещение: кабинет врача.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Практическая часть (упражнения по изучению скелета, работа по таблицам).

Физминутка.

Продолжение практической работы.

Закрепление и подведение итогов занятия.

Просмотр отрывка видеофильма «Осанка и здоровье», обсуждение.

Итог занятия.

Рефлексия.

3. Сценарий занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия (анализ эффективности проведения занятия): занятие своевременное, полезное, с элементами тренинга, практической исследовательской деятельности, составлено с учетом возрастных, психофизиологических особенностей воспитанников, в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами, направлено на здоровьесбережение воспитанников, способствует формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Содержание занятия максимально должно быть приближено к реальным условиям жизни и деятельности детей-сирот в детском доме.

С целью повышения эффективности занятия рекомендуется мультимедийное сопровождение, внутренняя интеграция с медицинским работником.

Занятие может быть использовано воспитателями детей младшего школьного возраста интернатных учреждений.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Тема: «Телосложение»

I. Организационный момент.

- Ребята, возьмитесь за руки. Почувствуйте дружеское тепло ваших рук. Улыбнитесь друг другу.

II. Сообщение темы и цели занятия.

III. Работа над новым материалом.

Ощупывая свое тело, вы заметите под кожей что-то твердое и мягкое. Твердое – это кости. Они есть во всех частях тела. Все вместе кости образуют **скелет**. Отдельные кости скелета соединены между собой подвижно, поэтому человек свободно может двигать всеми частями тела.

Практическая часть.

- Проверьте это на себе: согните и разогните руки, ноги, наклоните туловище в разные стороны и выпрямите его.

Скелет обеспечивает определенное положение тела человека в пространстве – осанку и его подвижность.

В течение жизни кости человека изменяются. У детей они более мягкие и подвижные, чем у взрослых. Поэтому у детей чаще, чем у взрослых, могут возникнуть различные - искривления костей. Часто искривляется позвоночник.

- Прощупай у себя позвоночник. Он проходит вдоль всей спины по ее середине. Иногда на верхней части позвоночника образуется сильный изгиб.

Работа по таблице «Скелет человека».

Позвоночник тянется вдоль спины. Он состоит из отдельных костей – позвонков, внутри которых проходит спинной мозг. Между позвонками находятся упругие хрящи. Это позволяет позвоночному столбу легко сгибаться.

К позвоночнику одним концом прикреплены ребра. Своим другим концом они соединены с грудиной. Ребра вместе с позвонками и грудиной образуют грудную клетку. Снизу к позвоночнику прикреплены тазовые кости, от которых отходят кости ног.

Скелет придает форму тела, обеспечивает движения и защищает от повреждений важные внутренние органы: мозг, сердце, легкие и другие.

Работа по таблице «Правильная посадка детей».

Каждый человек с детства должен постоянно следить за правильной осанкой, то есть правильным положением тела при стоянии, ходьбе и сидении. Тогда скелет человека будет нормально развиваться, и фигура станет стройной и красивой.

Работа по таблице «Осанка и посадка».

- Проанализируйте таблицу.

- Отчего портится осанка?

- Запомните основные правила посадки за столом:

* Сидите прямо, слегка наклонив голову вперед.

* Не упирайтесь грудью в край стола. Расстояние между вами и краем стола должен равняться ширине ладони.

* Обе ноги ставьте на пол подошвой.

* Почувствовав усталость, отдохните.

IV. Физкультминутка.

Работа по таблице «Правильная осанка человека».

- как образуются искривления позвоночника?

- в каком положении находится позвоночник у обоих сидящих учеников? (Позвоночник не искривлен, он расположен прямо).

- но бывает, сядет человек, согнет спину, опустит плечи вперед или наклонится в какую – то сторону. Какое же положение займет при этом позвоночник? Ты сразу почувствуешь, как изогнулся позвоночник. Даже дышать стало труднее. Если часто сидеть так, можно стать сутулым.

- какое положение занимает позвоночник, если человек держит тяжесть одновременно в двух руках? А какое, если тяжесть взять в одну руку? (В первом случае позвоночник останется прямым, во втором – он сильно искривится).

Проверь это на себе: встань из-за стола, надень ранец на плечи, наблюдай за положением позвоночника.

Работа по таблице «Мышцы человека».

Мышцы у человека есть на руках и ногах, на спине и животе, на груди и голове. Они составляют почти половину тела человека. Мышцы прикрепляются к костям сухожилиями.

При помощи мышц мы можем ходить, двигать руками, туловищем, менять выражение своего лица.

V. Закрепление пройденного материала

Скелет обеспечивает определенное положение тела человека в пространстве – **осанку** и его подвижность.

В течение жизни кости человека изменяются. У детей они более мягкие и подвижные, чем у взрослых, могут возникнуть различные искривления костей. Часто искривляется **позвоночник**.

Просмотр и обсуждение отрывка из видеофильма «Осанка и здоровье».

- отчего портится осанка?
- какие основные правила посадки за столом вы знаете?

VI. Итог занятия.

- что нового узнали на занятии?
- из чего состоит скелет человека?
- почему важно сохранить правильную осанку?
- вы хотите быть здоровыми?
- от кого зависит состояние вашего здоровья?

Воспитатель. Благодарю вас за активное участие на занятии.

Список литературы

1. Авдощенко Л.В., Брагина С.А. Классные часы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Шепелева Т.В. Классные часы (1-4 классы). Волгоград, 2008.
- Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. -3-е изд. – М.: Просвещение, 2001.
3. Сермеев Б.В., Николаев В.Р. Здоровье смолodu. – М.: Просвещение, 2003.

Тема:

«Уход за кожей лица и рук, ногами»

(для детей в возрасте 7-8 лет)

1. Объяснительная записка.

Тема: Уход за кожей лица и рук, ногами.

Цели: формировать у детей представления о здоровом образе жизни, укреплять гигиенические навыки, помочь воспитанникам осознать значение спорта в жизни и здоровье человека.

Предполагаемые результаты: сформировать у детей представления о здоровом образе жизни, помочь воспитанникам осознать значение спорта в жизни и здоровье человека.

Возрастной состав: 7-8 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников.

Условия для проведения занятия:

- санитарно – гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продуманность построения занятия.

Перечень необходимого реквизита и оборудования: плакаты: «Строение человека», «Скелет человека», таблица «Строение кожи»; пословицы о здоровье и здоровом образе жизни, стихи И. Семенова «Всем, кто хочет быть здоров!», рассказ сказки «Золотой мальчик», дети в сказочных костюмах: «Санитар», «Мыло», «Доктор Айболит», произведение К.Чуковского «Доктор Айболит».

Оформление: Тема занятия, написанная на доске; плакаты: «Строение человека», «Скелет человека», таблица «Строение кожи»; пословицы о здоровье и здоровом образе жизни; эпиграф к занятию: «В здоровом теле – здоровый дух!», гигиенические правила:

1. Приучи себя мыть руки, лицо, шею и ноги каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.
5. Вернувшись с улицы, всегда мой руки.

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Чтение и анализ воспитанниками стихов И. Семенова «Всем, кто хочет быть здоров!»;

Инсценирование сказки «Золотой ключик».

Физминутка.

Беседа о правилах гигиены.

Инсценирование отрывка из стихотворения К.Чуковского «Доктор Айболит».

Итог занятия.

3. Конспект занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия (анализ эффективности проведения занятия): занятие интересное, с элементами инсценирования; нестандартный, творческий подход в выборе формы построения мероприятия; целесообразность и умение применять воспитателем наглядность, продуманность построения занятия.

Занятие может быть использовано педагогами для детей младшего школьного возраста.

С целью повышения эффективности занятия рекомендуется музыкальное сопровождение.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Ход занятия

Эпиграф к занятию:

«В здоровом теле – здоровый дух!».

I. Организационный момент.

- Как вы понимаете слова эпитафии?

II. Сообщение темы и цели занятия.

Сегодня мы поговорим о нашей коже, о гигиене кожи, о здоровом образе жизни.

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Ему легко работать и учиться. Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

III. Работа над новым материалом.

1. Дети читают заранее подготовленные стихи И. Семенова «Всем, кто хочет быть здоров!».

2. Анализ прочитанных стихов.

- Так о каких палочках, шариках...идет речь в стихотворении?

Защитой от микробов служит наша кожа, если на коже нет царапин, расчесов, через которые вредные невидимки могут проникнуть внутрь организма. Микробы свободно могут залететь в нос, рот или попасть в глаза.

3. Рассказ сказки «Золотой мальчик».

Давным-давно один богач захотел устроить пышный праздник в честь своего родственника. В торжественном шествии должны были появиться колесницы с изображением статуи. Богач решил найти хорошенького мальчика, покрыть его золотой краской и поставить на пьедестал, как статую. Затею одобрили. В тот же вечер пятилетний сын бедного каменотеса из пригородного села – самый красивый ребенок во всей деревне – выбежал на улицу весь золотой с ног до головы. Он весело смеялся. Но радость ребенка была недолгой. Постепенно он стал чувствовать, на себе какую-то тяжесть. Все тело стягивало. Было трудно дышать. Всю ночь он не спал, а утром был совсем больным. С трудом выстоял мальчик все шествие на колеснице (ведь богач обещал отцу щедрое вознаграждение), а когда праздник кончился, он, всеми забытый, упал на траву и там лежал и стонал. Мальчику казалось, что страшное золото душит его. Он потерял сознание и бредил. Ведь золотая краска закрыла наглухо все поры, кожа мальчика стала мертвой. Покрытая густой позолотой, кожа его уже не согревала. «Золотой мальчик» умер от воспаления легких. Очень жаль мальчика...Из этой печальной истории видно, какую важную роль играет в организме человека кожа.

IV. Физкультминутка.

4. Беседа.

А вот и мои помощники: Санитар и Мыло. Они продолжают беседу.

Санитар: Чтобы кожа была всегда чистой и выполняла свои важные функции, запомните **простые правила:**

1. Приучи себя мыть руки, лицо, шею и ноги каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.

2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.

5. Вернувшись с улицы, всегда мой руки.

Мыло:

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам-

Стыд и срам, стыд и срам!

Санитар:

Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Мыло:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане-
И в ванне, и в бане
Везде и всегда –
Вечная слава воде!

Санитар: Ребята, здесь нет больше грязнуль? Ведь недаром говорят: «Где больше грязи, там раздолье заразе».

- Спасибо, ребята, за добрые советы. Мы обязательно им последуем, и наша кожа будет чистой.

5. Чтение и разбор пословиц о здоровье и здоровом образе жизни.

V. Итог занятия.

- что нового о своем здоровье вы узнали?
- как часто надо мыть руки, ноги, лицо?
- постоянно следите за чистотой своей кожи. Запомните правила и в нужных случаях, оказывай первую помощь при повреждении кожи.

Доктор Айболит:

Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Крепкого вам здоровья, и до новых встреч!

Список литературы

1. Брагина С.А., Авдощенко Л.В. Классные часы. Диалоги о здоровье.- Волгоград: Учитель, 2009.
2. Нищева Н.В. «Играем в Айболита». – Дошкольная академия, 2006.
3. Селихова Л.Г. Ознакомление с окружающим миром. – Москва. Мозаика – Синтез, 2006.

МИКРОФЛОРА КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

(для детей в возрасте 8-9 лет)

1. Объяснительная записка.

Тема: «Микрофлора кожных покровов».

Цель: ознакомить детей с понятием «микрофлора кожных покровов» и ее функциями.

Предполагаемые результаты: усвоение воспитанниками знаний о микрофлоре кожных покровов и формирование умений и навыков по уходу за кожей

Возрастной состав: 8-9 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников

Условия для проведения занятия:

- санитарно-гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- соответствие материала занятия уровню психофизического развития воспитанников;
- подготовленность детей к занятию;
- достаточная подготовленность воспитателя к занятию.

Перечень необходимого реквизита и оборудования:

- карточки- опоры: «наружная оболочка», «кожа», «подкожный жир».
- кроссворд.
- увеличительное стекло, зеркало (у каждого воспитанника).

Оформление:

- на доске помещен плакат, на котором красочно оформлена тема занятия;
- таблица «Строение кожи»;
- плакат, на котором нарисован кроссворд.

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент, сообщение темы и цели занятия.

Работа по теме.

Практическая часть.

Физминутка.

Закрепление.

Подведение итогов занятия.

3. Сценарий занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия: занятие своевременное, полезное, особенно для воспитанников детского дома, оно направлено на формирование умений и навыков по уходу за кожей. В частности, направлено на профессиональное самоопределение воспитанников. С целью повышения эффективности занятия рекомендуется мультимедийное сопровождение и интеграция с медицинским работником. Занятие может быть использовано воспитателями детей младшего школьного возраста интернатных учреждений.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Ход занятия.

I. Организационный момент, сообщение темы и целей занятия.

- Сегодня на занятии мы будем рассматривать микрофлору кожных покровов как орган человеческого организма.

II. Работа по теме.

Кожа – надежная защита организма.

Кожа равномерно покрывает все тело, но это не просто оболочка нашего тела, а сложный орган со многими функциями.

- Посмотрите на кожу на своей руке. Потрогайте ее. Что вы можете о ней сказать?
- Какая она? (Упругая, тонкая – мы видим сосуды, мягкая, прочная.)
- А какого цвета? (Бледно – розового.)
- Рассмотрите кожу через лупу. Постарайтесь увидеть маленькие отверстия – поры. Как вы думаете, для чего нужны отверстия?
- Правильно, а еще через поры выделяется жир и пот. У вас на руке растут маленькие волоски. Это тоже часть кожи. Теперь рассмотрите кожу лица.
- Проведите по лбу пальцем и прижмите палец к стеклу. Что осталось на стекле?
- Это пятно жира, которое выделяет кожа.

Микрофлора кожных покровов состоит из трех слоев. Первый слой – сверху наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней находятся сальные железы, которые смазывают кожу и волосы. Сальные железы выделяют жир. Жир покрывает кожу и делает ее более мягкой. Потовые железы расположены по всей поверхности кожи. Пот испаряется с поверхности, и тело человека охлаждается. Выделение пота регулирует температуру. В состав пота входит 99% воды и 1% химических веществ. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы. Поэтому кожа очень чувствительна к холоду, теплу, боли.

Наиболее чувствительна кожа на кончиках пальцев, носа, на середине ладоней и по средней линии спины. На коже растут волосы и ногти. Итак, второй слой – эта сама кожа.

Третий слой – это подкожный жир. Он предохраняет кожу от ушибов и сохраняет тепло.

На доске запись – схема:

Кожа: 1. Наружная оболочка.

2. Кожа.

3. Подкожный жир.

Цвет кожи зависит от пигмента – красящего вещества. Пигмент выполняет защитную функцию. Пигментация кожи может изменяться под влиянием, например, ультрафиолетовых лучей солнца (ртутно-кварцевых ламп). То есть, происходит потемнение кожи – загар. Загар – это одна из защитных реакций организма. Загар полезен, но не всем. Например, пожилым людям и детям до двух лет, беременным женщинам, а также тем людям, у которых больное сердце, находиться долго на солнце противопоказано.

- Итак, наша кожа состоит из трех слоев. Перечислите их.

- Кожа защищает организм от вредных воздействий окружающей среды. А что предохраняет кожу от повреждений?

- Верно. Кто из вас запомнил, что поддерживает нормальную температуру тела?

- Подумайте, какой слой сохраняет тепло?

Кожа – надежный защитник организма. Кожа водонепроницаема, поэтому человек не высыхает в жару и не «тает» во время дождя.

Кожа защищает человека от солнечной радиации.

Она достаточно прочна, чтобы защитить его от повреждений, в то же время достаточно мягка и упруга, что позволяет человеку совершать движения.

Она сохраняет тепло, когда надо, охлаждает тепло, поддерживая постоянную температуру внутри него.

С потом из организма человека выделяется большое количество вредных веществ. Когда на коже скапливается много жира и пота, то к ним прилипает пыль. Значит, кожа становится грязной. На коже начинают размножаться микробы.

Если не следить за чистой кожей, то могут возникнуть кожные заболевания. Поэтому кожу надо содержать в чистоте.

III. Практическая часть.

1. Уход за кожей.

Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, микробы, жир, пот. Мыть тело надо 1- 2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до 1,5 млрд. микробов. Представляете?!

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.

- А вы знаете, сколько раз надо мыть руки, чтобы они были чистыми?

- Вспомните стихотворение Ю. Тувима, как же надо умываться.

2. Как правильно умываться. (Практикум).

IV. Физкультминутка

Хомка, хомка, хомячок

Хомка – серенький бочок.

Хомка с солнышком встает,

Моет лапки, чистит рот.

И, все сделав по порядку,

Он идет на физзарядку.

Раз, два – выше голова

Три, четыре – руки шире.

Пять, шесть – тихо сесть.

Семь, восемь, лень отбросим.

V. Закрепление.

1. Первая помощь при повреждениях кожи.

2. Полезные советы.

VI. Подведение итогов занятия

- Какое значение имеет кожа для человека?

- Какую роль играют жир и пот, которые выделяет кожа?
- Как нужно ухаживать за кожей?

Список литературы

1. Авдощенко Л.В., Брагина С.А. Классные часы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. -3-е изд. – М.: Просвещение, 2001.
3. Семенова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1989.

Тема: «Основные группы пищевых продуктов»

(для детей в возрасте 7-8 лет)

1.



Объяснительная

Тема: «Основные
пищевых

Цели:

- познакомить воспитанников с основными группами пищевых продуктов;
- раскрыть значение о правильном питании и пищеварении – как залого здоровья;
- познакомить детей с необходимостью сбалансированного по составу белков, жиров, витаминов, воды и минеральных солей питания, с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах и их энергетической ценностью, нормами и режимом питания.

записка

**группы
продуктов»**

Предполагаемые результаты: усвоение воспитанниками о правильном питании и пищеварении – как залого здоровья, формирование бережного отношения к своему здоровью.

Возрастной состав: 7-8 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников

Условия для проведения занятия:

- санитарно – гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продуманность построения занятия;
- методическая оснащенность занятия.

Перечень необходимого реквизита и оборудования: доска, таблицы: «Гигиена питания», «Суточные нормы витаминов»; муляжи (продукты питания), магнитная доска, магниты.

Оформление: Тема занятия, написанная на доске; таблица «Основные питательные вещества», карточки с названием продуктов питания; стенд, оформленный из детских рисунков «Продукты питания».

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Рассказ воспитателя о правильном питании.

Игра – практикум на тему: «Основные группы пищевых продуктов».

Игра – упражнение «Притяжение».

Физкультминутка

Закрепление.

Заполнение таблицы «Основные питательные вещества».

Итог занятия.

3. Конспект занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия (анализ эффективности проведения занятия): занятие интересное, развивающее проведено методическое грамотно, в доступной интересной форме.

Занятие было подчинено единому сюжету, обусловленному темой, которой подчинены все разделы занятия.

На протяжении занятия соблюдалась логическая последовательность этапов занятия, что говорит о хорошей подготовке к занятию.

С целью повышения эффективности занятия рекомендуется мультимедийное сопровождение.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы и цели занятия.

III. Работа над новым материалом.

1. Рассказ воспитателя о правильном питании.

Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Чаще всего наше отношение к пище определяется понятиями «вкусно», «невкусно». Конечно, мы обращаем внимание и на эстетику продуктов питания, иногда принимая за «золото все то, что блестит».

Сегодня мы обсудим влияние пищевых привычек на общее самочувствие человека, познакомимся с основными группами пищевых продуктов. Пищевое поведение в основном состоит из привычек, сформированных долгими годами предпочтения, какому – либо рациону и режиму питания. Поэтому то, что человек предпочитает, есть в зрелом возрасте, тесно связано со сложившимися представлениями о питании в школьные годы.

Питание – приятный процесс. Человек получает массу удовольствий и от удовлетворения чувства голода, и от вкусовых ощущений. Но нередко человек, употребив какой – либо продукт питания, не задумывается над последствиями пищевого выбора.

Питание формирует наш организм, влияя на физическое и психическое состояние. Например, употребление несвежего продукта, скорее всего, приведет к расстройству работы кишечника, а это в свою очередь скажется на настроении человека и его отношениях с другими людьми. Характер питания оказывает огромное влияние на физическое развитие человека, особенно в подростковом возрасте.

Правильное питание абсолютно необходимо для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожи.

2. Игра – практикум на тему: «Основные группы пищевых продуктов».

3. Игра – упражнение «Притяжение».

Всем воспитанникам дают карточки с названием какого – либо продукта питания (хлеб, молоко, сельдь, соленый огурец, банан, морковь, шашлык, семечки, шоколад, кефир, торт, чеснок, томат, картофель, перец, фруктовый сок, петрушка, яблоко, йогурт).

Участники игры должны организовать подгруппы с учетом совместимости продуктов питания.

III. Физминутка.

IV. Закрепление.

- Почему возникли именно такие подгруппы?

- Эти продукты сочетаются друг с другом и дополняют их.

- Мы с вами уже знаем, что продукты питания содержат питательные вещества, влияющие на здоровье человека.

Заполнение таблицы «Основные питательные вещества».

| Продукты питания | Питательные вещества | Влияние на организм человека |
|-------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Мясо, мясные продукты. | Белки, железо. | Белки – основной строительный материал организма, необходимый для мышечной работы, поддержания иммунитета. |
| Рыба и море - продукты. | Белки, железо, йод. | Железо влияет на рост и развитие организма. Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы, необходимых для нормального физического и психического развития, регуляции работы сердца. |
| Молоко, молочные продукты. | Белки, жиры, кальций. | Жиры – строительный материал и важное клеточное «топливо» - при сгорании выделяется энергия. |
| Хлеб, хлебобулочные продукты. | Белки, жиры, углеводы, крахмал, железо. | Углеводы – важнейшие источники энергии человека. |

| | | |
|-----------------|--|--|
| Фрукты и овощи. | и Калий, железо, витамины С, фруктоза. | Витамины С – повышение иммунитета, устойчивости к инфекционным заболеваниям. |
|-----------------|--|--|

- Как видите из таблицы, все продукты питания необходимы для здоровья человека, и если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

V. Итог занятия.

- Что нового узнали на занятии? (воспитатель обращает внимание на стенд, оформленный из детских рисунков «Продукты питания»).
- Необходимо правильно и рационально питаться – это залог здоровья человека.

Список литературы

1. Комплект плакатов «Личная гигиена». – М.: Армпресс, 2005.
2. Комплект таблиц: «Гигиена питания», «Суточные нормы витаминов». - М.: Армпресс, 2005.
3. Русские пословицы и поговорки. –М.: Худож. лит., 1992.
4. Семенова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1989.

"В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ"

(для детей в возрасте 10-11 лет)



1. Объяснительная записка

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»

Цели: укреплять уверенность детей в том, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека; расширить знания воспитанников о здоровом образе жизни; убедить детей в необходимости вести здоровый образ жизни.

Предполагаемые результаты: сформировать у детей представления о здоровом образе жизни, помочь воспитанникам осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

Возрастной состав: 10 -11 лет.

Количественный состав: 8-12 воспитанников.

Условия для проведения занятия:

- санитарно – гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продуманность построения занятия.

Перечень необходимого реквизита и оборудования: проектор, магнитофон, песочные часы.

Оформление: Тема занятия, написанная на доске; плакаты: «Личная гигиена», «Укрепление здоровья», печатный текст: Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев; кроссворд «Найди, где спрятались овощи и фрукты», пословицы, правила приема пищи.

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Конкурс №1. «Блицтурнир».

Анкета «Представление о здоровом образе жизни».

Конкурс №2. (Придумать комплекс утренней зарядки).

Работа с текстом «За обеденным столом».

Физминутка

Кроссворд «Найди, где спрятались овощи и фрукты».

Конкурс №3. «Правила приема пищи».

Конкурс №4 «Назови пословицу».

Итог занятия.

3. Конспект занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия (анализ эффективности проведения занятия): занятие интересное, с элементами соревнования; нестандартный, творческий подход в выборе формы построения мероприятия; целесообразность и умение применять воспитателем наглядность, продуманность построения занятия; умение педагогом владеть детской аудиторией.

Занятие может быть использовано педагогами для детей младшего школьного возраста.

С целью повышения эффективности занятия рекомендуется музыкальное сопровождение.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы и цели занятия.

III. Работа над новым материалом.

- Сегодня вы будете играть, делиться своими знаниями, делать выводы об услышанном. Прежде чем мы начнем нашу игру, позвольте мне представить вам членов жюри.

Нам, взрослым, хочется, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными и жизнерадостными людьми. Мы хотим, чтобы вы, юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, а в этом деле нет мелочей, как нет их в нашем первом конкурсе, самом стремительном – «Блицтурнире». Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Конкурс №1. «Блицтурнир»

1. Как называется повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды? (Закаливание.)
2. Если не выросли зубы мудрости, значит, человек глуп. Так ли это? (Нет.)
3. «Съешь завтрак сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Кому принадлежит это высказывание? (А. Суворову.)
4. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржами.)
5. Что означает в переводе с латинского слова «витамин»? (Жизнь).
6. О чем предупреждает Минздрав? (Курение опасно для вашего здоровья.)
7. Без чего невозможен хороший обед? (Без аппетита.)
8. Когда руки становятся местоимениями? (Когда они вы-мы-ты.)

Ведущий. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, поэтому без здоровья очень трудно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Здоровье человека во многом зависит от здорового образа жизни. Что мы понимаем под этими словами?

Анкета «Представление о здоровом образе жизни»

- не пить;
- не курить;
- не употреблять наркотики;
- заниматься физической культурой;
- полноценно и правильно питаться;
- доброжелательное отношение к другим людям.

Ведущий. Вы видите, как много включает в себя понятие «здоровый образ жизни».

Результаты анкетирования.

Ведущий. По поводу первых трех пунктов, составляющих здоровый образ жизни, мы с вами уже говорили на предыдущих занятиях. Сегодня мы поговорим о следующих трех темах.

Каждое утро, просыпаясь, вы бываете сонными, вялыми. Это происходит потому, что все функции организма заторможены. Переход к бодрому состоянию дают физические упражнения. И вы ежедневно их выполняете. Я предлагаю каждой команде придумать **комплекс утренней зарядки** и провести ее. **Это наш 2 конкурс.**

Ведущий. Физическая культура необходима каждому человеку. Она включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своем организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умении применять эти знания в повседневной жизни.

Что значит правильно питаться? Прочтите текст и скажите: чего больше от такого обеда: пользы или вреда?

Мой старший брат Федя очень любит кушать. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

-Так в чем же главная ошибка Феде? (Нельзя так много есть за один прием пищи, нужно употреблять овощи во время обеда.)

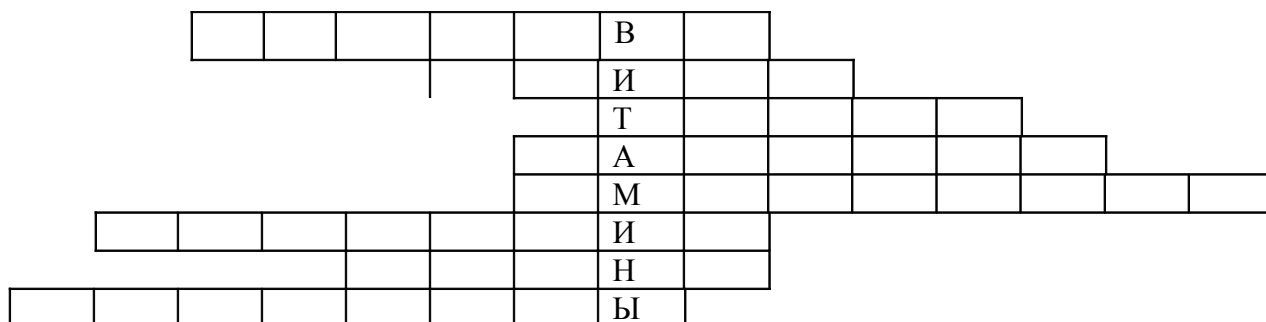
Ведущий. Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, то рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой.

-А вы едите овощи и фрукты, какие?

IV. Физминутка.

Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток – везде вам рады,
За старания в награду
Будут кубки и награды.
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!

- Предлагаю вам разгадать **кроссворд «Найди, где спрятались овощи и фрукты».**



Вопросы

1. За кудрявый хохолок лису из норки поволокло.
На ощупь – очень гладкая, на вкус – как сахар сладкая.
2. Синий мундир, теплая подкладка, а в середине сладко.
3. Золотая голова – велика, тяжела. Золотая голова –
Отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка
4. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява
Кто любит щи, меня ищи.
5. Черных ягод пышный куст – хороши они на вкус.
6. Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики, а из далекой Африки.
7. Была зеленой, маленькой, потом я стала аленькой.
На солнце почернела я, и вот теперь я спелая.
8. Растут на грядке зеленые ветки, а на них – красные детки.

Ведущий. Молодцы, ребята! Правильно отгадали все овощи и фрукты. Организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако для того, чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые правила. Сейчас каждый член команды назовет их по очереди. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Сверим ваши ответы с выводами.

Конкурс №3. «Правила приема пищи».

- Есть не меньше 4 раз в день, при этом нельзя переедать.
- Не есть всухомятку.
- Никогда не отказываться от первого блюда. Оно способствует правильному пищеварению.
- Не перекусывать между приемами пищи.
- Нужно есть не спеша, хорошо пережевывая пищу.
- Во время еды не читать, не смотреть телевизор, не вести серьезных разговоров, не спорить. Пища из-за этого плохо переваривается.

Ведущий. Ребята, вы знаете, что такое фольклор? Среди видов устного народного творчества есть пословицы и поговорки.

-О чем народ придумывает пословицы и поговорки? (О том, что его интересует, беспокоит).

Ведущий. Есть пословицы, посвященные здоровому образу жизни.

Конкурс №4 «Назови пословицу». Перед вами первая часть пословиц. На отдельном листе - вторая. Каждая команда будет зачитывать по очереди начало пословицы, а другая команда – конец.

*Здоровье _____ за деньги не купишь.

*Где здоровье, _____ там и красота.

*Лекарств тысяча, _____ а здоровье одно.

*Чистота _____ залог здоровья.

*Болен – лечись, _____ а здоров – берегись.

*Здоровье в порядке _____ спасибо зарядке.

*Здоровому _____ врач не надобен.

*В здоровом теле _____ здоровый дух.

Так чему учат нас русские пословицы и поговорки?

Слово жюри.

V. Итог занятия.

-Ребята! Ответьте на вопросы: какое у вас будет настроение, то есть какой будет у вас дух, если:

-если у тебя что-то болит;

-если ты не выспался;

-если тебя кто-то обидел.

- Если плохо вашему телу, то и дух у вас будет плохой. А здоровый дух может быть только в здоровом теле. Об этом мы и говорили на сегодняшнем занятии.

Список литературы

1. Комплект плакатов «Укрепление здоровья». – М.: Армпресс, 2005.
2. Русские пословицы и поговорки. – М.: Худож. лит., 1992.
3. Что? Где? Когда? Вопросы турниров. – М.: Рольф, 2000.
4. Бахарев А.В. Уроки природоведения в 3-4 классах. Методическое пособие. - Шадринск, ИУИ, 1998.

Тема: «Ситуации самостоятельного движения ребенка на улице»

(для детей в возрасте 7-8 лет)

1. Объяснительная записка

Тема: «Ситуации самостоятельного движения ребенка на улице».

Цели: вспомнить правила безопасности и поведения на дорогах, воспитывать чувство бережного отношения к своему здоровью.

Предполагаемые результаты: усвоение воспитанниками правил безопасности и поведения на дорогах и формирование бережного отношения к своему здоровью.

Возрастной состав: 7-8 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников

Условия для проведения занятия:

- санитарно – гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продуманность построения занятия;
- методическая оснащенность занятия.

Перечень необходимого реквизита и оборудования: карточки с дорожными знаками; картинки с элементами улиц; машина – игрушка «Москвич»; старая тумба, оклеенная афишами; инсценирование рассказа «Жил был автомобиль Москвичок»; игры: «Дорожные знаки», «Верно – неверно».

Оформление: Тема занятия, написанная на доске; карточки с дорожными знаками; картинки с элементами улиц; машина – игрушка «Москвич»; старая тумба, оклеенная афишами; костюмы для детей: «Москвичок», инсценирование рассказа «Жил был автомобиль Москвичок»; дорожные знаки: «Въезд запрещен», «Пешеходный переход»; работа по карточкам, разбор и анализ ситуаций самостоятельного движения ребенка на улице; выставка рисунков на тему: «Правила дорожные знать каждому положено!», аудиозапись песни, музыкальный центр.

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Инсценирование рассказа «Жил был автомобиль Москвичок».

Беседа по прослушанному стихотворению.

Физкультминутка

Закрепление.

Игры: «дорожные знаки», «Верно – неверно», работа по карточкам.

Итог занятия.

Разбор и анализ ситуаций самостоятельного движения ребенка на улице.

3. Конспект занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия (анализ эффективности проведения занятия): коррекционно-развивающее занятие проведено методическое грамотно, в доступной интересной форме.

Была проведена большая подготовительная работа: беседы, встречи с инспектором ПДД, организована выставка рисунков на тему: «Правила дорожные знать каждому положено!»

Занятие было подчинено единому сюжету, обусловленному темой, которой подчинены все разделы занятия. Воспитателем использованы разнообразные формы активности детей с целью предупреждения утомляемости (физкультминутки, смена видов деятельности). Занятие может быть использовано педагогами для детей младшего школьного возраста.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы и целей занятия.

У дорог и улиц есть свои строгие законы, своя азбука – это правила дорожного движения, которые необходимо соблюдать водителям и пешеходам. Незнание языка дорог может привести к беде, к дорожно-транспортным происшествиям. А для того чтобы с вами такого не случилось, мы вспомним Правила дорожного движения.

Чтоб по улицам шагать

Надо очень много знать.

Как таблицу умноженья

Помнить правила движенья.

II. Работа по теме.

1. Введение в тему.

Воспитатель начинает: « Жил- был автомобиль Москвичок. Вот он. Малыш Москвичок умел ездить. Умел тормозить и поворачивать. Но совсем – совсем не знал правил дорожного движения. Однажды Москвичок выехал в город...

Москвичок:

Все улицы – дорожки

Пройду за полчаса,

Куда качу я смело,
Кому какое дело!
А что это за птица,
Смешной Дорожный Знак?!

Знак «Въезд запрещен»:

Всем, кому даны колеса,
Передай ты наш совет:
Пусть у нас сначала спросят,
Можно ехать или нет.
Мы поможем, мы расскажем
Честь по чести, что и как,
Мы дорогу вам укажем,
Уважайте каждый знак!

Знак «Пешеходный переход»:

Чтоб машины не спешили,
Шел спокойно пешеход,
Помогать мы им решили,
Мы дежури́м круглый год.

Москвичок:

Не ждите вы, бульвары,
Чтоб я затормозил!
Подвиньтесь, тротуары,
С дороги, магазин!
Собаки, птицы, кошки.
Не ставьте мне подножки!
Би – би – би!

Воспитатель:

Куда ты?!
Ты налетишь на старую тумбу!

Хором:

О – ох!

Вот что случилось с Москвичком.

2. Беседа по прослушанному стихотворению:

- Что вас удивило?
- Что интересного заметили?

- Для чего нужны дорожные знаки?

III. Физкультминутка

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

(Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки.

(Прыжки на месте на обеих ногах.)

IV. Закрепление.

1. Игра «Дорожные знаки».

Дети разбиваются на группы. Каждой группе выдается конверт с подготовленными дорожными знаками и их «парами», перемешанные между собой.

Каждая группа получает определенную группу знаков: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, информационно – указательные.

Задача каждой группы – подобрать к знакам их «пары».

За неправильно подобранный знак группа получает штрафное очко.

Закончив подсчет очков, играющие снимают с листов скрепки, перемешивают их и меняются группами знаков.

2. Работа по карточкам.

- Прочитайте.
- Найдите в приложении дорожные знаки к данному заданию.
- Вырежьте их и наклейте на соответствующие места.
- Подпишите каждую группу знаков.
- Проверяем.

3. Игра «Верно - неверно».

Если считаете, что верно обведите в кружок ответ - **Да**. Если неверно – **Нет**.

V. Итог занятия.

- что нового вы узнали на занятии?
- на какие группы делятся дорожные знаки?

- каково назначение каждой группы знаков?

Разбор и анализ ситуаций самостоятельного движения ребенка на улице.

В заключении дети исполняют « Песню друзей» (слова Ю. Энтина, музыка Г.Гладкова).

Список литературы

1. Шепелева Т.В. Классные часы (1-4 классы). Волгоград, 2008.
2. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2001.
3. Коган М.С. Познавательные игры с дошколятами и школьниками.– Новосибирск, Сибирское университетское издательство, 2006.
4. Семенова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1989.

Тема:

«Правила межличностного общения»



1. Объяснительная записка.

Тема: «Правила межличностного общения».

Цели:

- познакомить с различными способами решения спорных ситуаций;
- развивать речь, память, координацию движений.

Предполагаемые результаты: сформировать у детей правила межличностного общения, убедить воспитанников в необходимости вести здоровый образ жизни.

Возрастной состав: 7-8 лет

Количественный состав: 8-12 воспитанников.

Условия для проведения занятия:

- санитарно – гигиенические требования, соответствующие СанПиН;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- продуманность построения занятия.

Перечень необходимого реквизита и оборудования: сказка «Чудеса в сказочном городе»; сказочные герои – гномики в колпачках разного цвета; маски кошки и мышки; мяч; тетради, цветные карандаши.

Оформление: Тема занятия, написанная на доске; плакат на котором изображен сказочный город; фантики от конфет.

Рекомендуемое помещение: групповая комната.

2. План проведения мероприятия.

Организационный момент.

Сообщение темы и цели занятия.

Работа над новым материалом.

Чтение сказки воспитателем (Знакомство с различными способами решения спорных ситуаций).

Инсценирование отрывка из сказки «Чудеса в сказочном городе».

Физкультминутка (игра с гномиками).

Самостоятельная работа. Рисование фантика.

Закрепление.

Тренинг «Мы вместе».

Итог занятия.

3. Конспект занятия.

4. Рекомендации по проведению подобного занятия (анализ эффективности проведения занятия): занятие интересное, с элементами инсценирования; нестандартный, творческий подход в выборе формы построения мероприятия; целесообразность и умение применять воспитателем наглядность, продуманность построения занятия.

Занятие может быть использовано педагогами для детей младшего школьного возраста.

С целью повышения эффективности занятия рекомендуется музыкальное сопровождение.

5. Список литературы (дан в приложении к конспекту занятия).

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы и цели занятия.

III. Работа над новым материалом.

1. Знакомство с различными способами решения спорных ситуаций. Чтение текста воспитателем.

- За чистым – чистым полем, за дремучим лесом, за дальней дорогой, за высокой горой есть город. Ах, если бы вдруг очутились в нем! Даже рот бы открыли от

удивления. Дома тут сложены из шоколада. Крыши мармеладные. В каждом доме ставни из конфет и печенья. А остроконечные городские башни – пряничные. Всех чудес в Сказочном городе не перечесать. В высокой – превысокой башне под говорящими часами в маленькой квартире за разноцветными окошками живет самая обыкновенная семейка самых настоящих гномиков. Мама, папа и два брата – близнеца... (показываю фигурки гномиков).

Однажды вечером мама зашла в комнату к гномикам и спросила:

- Дети, что вам завтра приготовить на завтрак: кашу или омлет? Договоритесь между собой и скажите мне.

Как только мама вышла, братья сразу же стали «договариваться»:

- Кашу!
- Омлет!
- Нет, кашу!
- Нет, омлет!
- Кашу, кашу, кашу!!!
- Омлет, твоя каша невкусная!
- А ты ничего не понимаешь!
- Ты сам ничего не понимаешь!
- А ты игрушки всегда разбрасываешь!
- А ты на велосипеде кататься не умеешь!

(Диалог произносится воспитателем с соответствующими интонациями и повышением голоса).

- Стойте, ребята!
- Не понимаю, какое отношение игрушки и велосипед имеют к каше и омлету. Как вы думаете, смогут ли гномики договориться между собой?
- Как вы считаете, они спорят или ссорятся?
- Конечно, они ссорятся: обзывают и обижают друг друга.
- Забыли, из-за чего начался спор. А можно ли договориться и не поссориться, даже если разные мнения?
- Посмотрим, а может, и гномики уже смогли договориться? (Воспитатель достает гномиков и показывает, как они дерутся).

- Какой ужас! Они дерутся!

На шум прибежала мама и развела гномиков в разные стороны:

- Вы не смогли договориться, поэтому на завтрак будут макароны...

Утром гномики встали и пошли умываться.

- Кто будет первым?

- Я!

- Нет, я!

Но тут же вспомнили вчерашний вечер.

- Как договориться гномикам, чтобы не поссориться?

Гномики решили умываться по очереди: сегодня один первый, завтра – другой. Когда стали одеваться, снова возник спор: какой колпачок нарядней: синий или желтый? Как вы думаете?

2. Инсценирование.

Но тут вошла мама и сказала:

- Пусть каждый выбирает тот, который ему нравится. О вкусах не спорят.

По пути в садик гномики снова затеяли спор: на чем сегодня добираться – на автобусе или на трамвае?

Но тут подошел нужный троллейбус и спор разрешился сам собой.

На прогулке воспитательница предложила детям выбрать, во что поиграть. Одни закричали: «В кошки – мышки!», а другие: «В рыбака и рыбку!».

- Как договориться, в какую игру им играть?

Большинством голосов дети выбрали игру «Кошки – мышки». Но опять возникла проблема: кому быть кошкой?

- Я быстрее бегаю!- начал спорить гномик.

- Нет, я! – закричал второй.

(Воспитательница предложила проверить, кто же из них быстрее бегает).

IV. Физминутка (игра с гномиками).

Когда пришло время идти в группу, воспитательница предложила построиться по парам. Гномики быстро встали первой парой. Но тут и другие дети захотели быть первыми. Гномики уже поняли, что не всегда нужно спорить и решили уступить.

Вечером мама опять спросила: «Так что же готовить на завтрак: кашу или омлет?»

- Омлет из каши! – дружно, в один голос сказали братья.

- Молодцы! Научились договариваться! Вот вам за это конфеты,- мама улыбнулась и протянула гномикам две... разные конфеты.

- Кому какую?

- Очень просто! В какой руке? – мама спрятала конфеты за спину...

Гномики поняли, что есть много способов договориться и не поссориться. Это: установить очередность или бросить жребий; уметь уступить или выбрать что-то другое, чтоб никому не было обидно. Можно проверить каким –нибудь способом, кто прав; можно проголосовать или просто не спорить, а каждому остаться при своем мнении...

И фантики от конфет, которые гномики решили сохранить, будут им напоминать о том, как надо и как не надо спорить.

V. Самостоятельная работа. Рисование фантика.

- Пусть и у вас на память об этом занятии останутся фантики, которые вы сейчас сами нарисуете и раскрасите.

VI. Закрепление.

Тренинг «Мы вместе».

VII. Итог занятия.

- понравилось вам занятие?

- чем спор отличается от ссоры?

- какие способы решения спорных ситуаций вы запомнили? (проводим игру в мяч)

Список литературы

1. 30 детских утренников для начальной школы (сценарий) Авт. – сост. Давыдова М.М.: «Аквариум ЛТД», 2003.
2. Болотина Л.Р. Внеклассная работа в начальных классах. – М., 1978.
3. Глущенко А.Г. Внеклассная работа в начальных классах. – Киев, 1982.
4. Зайцева О.В., Карпова Е.В. На досуге: игры в школе, дома, на дворе. – Ярославль, Академия развития, 1997.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. – Воронеж, 1999.
6. Толковый словарь русского языка. Ожегов С.И., Шведова Ю.Ю. – Москва, 2002.