

Воспитательское занятие на тему «Здоровье – путь к успеху!»

Цель: формирование здорового образа жизни;

Задачи:

1. Познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;
2. Корректировать память на основе заучивания стихотворений, мышления на основе разгадывания загадок, устной связной речи на основе вопросов;
3. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, бережно относиться к своему здоровью.

Предварительная работа: заучивание стихотворений; воспитательское занятие «Режим дня», работа в технике «Оригами».

Ход занятия:

I. Орг. момент.

Воспитатель:

-Здравствуйте! Говоря, здравствуйте, я желаю всем здоровья! Таким словом люди приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он дарит другим хорошее настроение. Возьмите друг друга за руки, посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вот и вы подарили хорошее настроение друг другу. Здоровый человек умеет хорошо работать и отдыхать. У него в жизни будет всё прекрасно.

II. Введение в тему.

Воспитатель:

Послушайте стихотворение, которое прочтет Саша

Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.

Воспитатель:

О чем говорится в стихотворении? (о здоровье).

Народная мудрость гласит «Здоровому человеку – все здорово!» Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно. Именно об этом мы и поговорим сегодня. Тема нашего занятия ... (учащиеся читают с доски «Здоровье – путь к успеху»)

Воспитатель:

«Здоровье- путь к успеху!» Как вы понимаете тему нашего занятия?

Учащиеся:

Если человек здоров - значит у него много сил, энергии, любое дело ему по плечу. Такого человека обязательно в жизни ждет успех.

Воспитатель:

Что такое успех, ребята?

Учащиеся:

Успех - достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо.

Воспитатель:

Как вы представляете успех, на что он может быть похож?

Учащиеся:(ответы учащихся)

Воспитатель:

А я представляю успех в виде солнышка, которое ярко засветилось среди ненастного дня, и стало от этого радостно. (*Показывает солнышко, сделанное в технике аппликации*). Вы со мной согласны? (*Прикрепляет на доску солнышко*). Это солнышко просто сияет, а вот чтобы оно расправило свои «мощные лучи» нам необходимо будет вспомнить основные правила, выполнение которых помогает нам укреплять наше здоровье.

Воспитатель:

Ребята, я предлагаю помочь нашему солнышку, нашему успеху засиять ярче. Прикрепите на доску фигурки человечков с вашими именами. (*Приложение 1*)(*рис.1*).

Посмотрите, где находится солнце, а где вы? (далеко друг от друга)

Чтобы добраться до солнышка и помочь расправить ему лучи нам предстоит сегодня вспомнить основные правила, соблюдение которых помогает нам укреплять здоровье.

III. Основная часть.

Воспитатель:

Помогать нам будут два мальчика Ах и Ох.(просмотр отрывка м\ф «Ах и Ох») Наше здоровье зависит от питания, от того что мы едим. Давайте поговорим о питании.

1) «Правильное питание».

Воспитатель:

- Ах предлагает такое правило – «Питайся правильно», а Ох вот такое – «Ешь что хочешь».(*Приложение 1*)(*рис.2*). Как вы думаете, что значит питаться правильно?

Учащиеся: ...

Воспитатель:

Ох утверждает, что правильно питаться это значит употреблять в пищу чипсы, сухарики, газировку... А вот Ах считает, что нужно есть фрукты, овощи, молочные продукты, крупы и т.д. А вы как думаете, что полезнее для нашего здоровья?

Давайте разберемся. Для этого мы отправимся в нашу лабораторию и проведем несколько опытов.

1 опыт.

(*На столе стоит сильногазированный напиток Кока-кола, глубокая чашка, освежающие конфеты Ментос. Воспитатель открывает бутылку с напитком и помещает туда конфету. Происходит реакция и из бутылки «бьет» фонтан газированной воды.*)

Воспитатель: Полезен ли данный напиток? (дети однозначно отвечают «нет»). (*Далее воспитатель подводит детей к тому, что в их желудке*

тоже может произойти подобная реакция при одновременном употреблении такого напитка и мятной конфеты).

2 опыт.

(Для следующего эксперимента понадобятся разноцветные конфеты *m&ms*, плоская тарелка, обычная вода.)

Воспитатель: Давайте разложим конфеты по кругу в тарелке, нальем в центр тарелки воду так, чтобы покрыть дно и подождем немного. (Дети видят, что в тарелке образовалась целая палитра.)

Воспитатель: Узор в тарелке очень красив, но конфеты содержат очень много красителей. И какой вывод здесь можно сделать? Полезна ли данная конфета? (дети однозначно отвечают «нет»).

3 опыт.

(Для следующего эксперимента понадобятся чипсы, салфетки по количеству детей, также влажные салфетки. Детям предлагается в салфетку положить 1 чипсинку, закрыть ее в ладошке, смять салфетку, как следует помять. Затем дети раскрывают салфетку и видят, что на салфетке остались желтые масляные следы. Детей подводят к выводу о вреде продукта – много красителей и жира.)

Воспитатель: Мы любим употреблять в пищу чипсы, сухарики, газированные напитки - они нам кажутся вкусными. Мы теперь знаем, что в них содержатся различные ароматизаторы и химические добавки (вкус сыра, бекона, икры), которые приносят вред нашему здоровью. А газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и из-за этого появляются дырочки в зубах, которые приводят к зубной боли и разрушению всего зуба. Еще употребление газировки ведет к вымыванию кальция из костей и их переломам.

Употребляя же в пищу фрукты, овощи, молочные продукты мы обеспечиваем организм энергией, усиливаем работу всех наших органов, предотвращаем болезни, повышаем настроение, одним словом укрепляем здоровье.

Ученые провели эксперимент: один человек питался чипсами, газировкой, а другой овощами, молочными продуктами, крупами и вот что получилось. Посмотрите на картину. (Приложение 2)(рис.1). Как вы думаете, кто из этих детей может достичь успеха?

Учащиеся: ...

Воспитатель: Не тот здоров кто полный, а тот, у кого вес соответствует норме. А полного человека сопровождает много заболеваний. Полный человек не может добиться успеха, т.к. ему нужно будет тратить свои силы на лечение.

Послушайте стихотворение, которое прочитает Кристина

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.

Витамины – просто чудо!-
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья полноценная еда-
Важнейшее условие.

Воспитатель: Значит, что говорится в стихотворении?(ответы детей)

-Итак. Какое же правило вы выберете? (ответы детей)

Учащиеся: (выбирают выражение «Питайся правильно» и прикрепляют на другую сторону доски, где висит солнышко)

Воспитатель:

Если вы решили укреплять свое здоровье, т.е. добиться успеха, то обязательно правильно питайтесь!

2) «Режим дня».

Воспитатель:

Давайте посмотрим, какие еще правила нам предлагают Ах и Ох. Ах предлагает правило «Соблюдай режим дня», а Ох - «Делай что хочешь».

Ах считает, чтобы укреплять свое здоровье необходимо соблюдать режим дня. Что такое режим дня?

Учащиеся:

Это определенный распорядок дня. Режим дня - верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать, и в какое время, чем и когда заниматься. Когда полдничать, обедать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать.

Воспитатель:

А вот Ох предлагает такое правило «Делай что хочешь». Захотел - читай весь день, захотел - гуляй сколько хочешь. А вы как считаете, что полезнее для нашего здоровья?

Учащиеся: Соблюдай режим дня.

Воспитатель:

Действительно, ребята, режим дня - это основа нормальной жизнедеятельности человека. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. А у нас в школе есть режим дня?

Учащиеся: Есть

Воспитатель:

Соблюдаете ли вы режим дня? Сейчас мы это проверим.

Игра с мячом.

Воспитатель:

Выйдите, пожалуйста, все, встаньте вокруг. В руках у меня мяч. Мы будем передавать его по кругу. Кто получает мяч, тот продолжает называть режимные моменты.

Игра «Отметь цифрой»

Воспитатель:

А теперь садитесь и выполните уже самостоятельно задание. На карточках нужно расставить цифры перед режимными моментами, что мы делаем по режиму дня по порядку. (Приложение 3).

А теперь давайте проверим. (Дети называют по очереди по номерам режимные моменты).

Воспитатель:

Посмотрите на доску, кто из этих детей выполняет режим дня? Кто сможет достичь успеха? (Приложение 4) (рис.1, рис.2).

Учащиеся: Мальчик, который живет по режиму дня, он все успевает и поэтому выглядит веселым и бодрым, а другой мальчик ничего не успевает и даже зевает, т.к. не выспался, не лег во время спать.

Воспитатель:

Итак, мы выяснили, что человек который выполняет режим дня, значит укрепляет свое здоровье. Какое мы выберем правило?

Учащиеся: (Выбирают и прикрепляют выражение «Соблюдай режим дня»)
3) «Занятия спортом».

Воспитатель:

Любите ли вы заниматься спортом? Как, вы думаете, полезен спорт для здоровья? (ответы детей). Давайте посмотрим, что еще предлагают Ах и Ох, какие правила.

Ах - «Занимайся спортом», Ох - «Ленись». Ах считает, что занятия спортом поддерживает тело в хорошем состоянии, придает бодрость. А Ох утверждает, что с помощью лени можно укрепить здоровье, достаточно лежать на диване и ничего не делать. А вы как думаете?

Учащиеся: ...

Послушайте стихотворение, которое прочтет Веня

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда!

Воспитатель: О чем стихотворение? (ответы детей).

Ребята, человека, который занимается спортом, легко ли узнать среди всех людей? Давайте попробуем выбрать качества человека, который занимается спортом.

Игра «Выбери правильное качество».

Воспитатель:

Я вам буду называть качества человека, если оно соответствует спортивному человеку – вы будете хлопать, а если нет - топтать.

(Красивый, стройный, неуклюжий, сутулый, румяный, подтянутый, ловкий, рассеянный, бледный, крепкий).

Воспитатель:

Молодцы! Хорошо справились с заданием. Я вижу, что никому не хочется быть ленивым, неуклюжим, рассеянным. А для этого, что надо делать?

Учащиеся:

Заниматься спортом.

Воспитатель:

Давайте повторим качества, занимающегося спортом...

Физкультминутка.

Воспитатель:

Если все хотите быть стройными и красивыми, тогда

Быстро все подтянитесь

На зарядку становитесь!

(Выполнение упражнений)

Воспитатель:

Итак, мы с вами выяснили, что спортивные занятия укрепляют наше здоровье и помогают достичь успеха. Какое мы выбираем правило?

Учащиеся: ...*(на доску вывешивают «Занимайся спортом»).*

4) «Личная гигиена».

Воспитатель:

А теперь давайте поговорим о личной гигиене. Внимание на доску! Наш и герои - Ах и Ох. Ах- «Соблюдать личную гигиену», Ох- «Не тратить время на внешний вид». Опять у наших мальчиков разногласия. Ах считает, что нужно каждый день умываться, чистить зубы, подстригать ногти, стирать одежду. А Ох считает, что лучше быть неумытым, нестриженным, нечего тратить время на стирку одежды. А как вы считаете, что полезнее для нашего здоровья?

Учащиеся: ...

Воспитатель:

Что означает «личная гигиена»?

Учащиеся:

Личная - т.е. каждый человек выполняет эти правила.

Гигиена - это те, действия, которые поддерживают свое тело и жилище в чистоте: моют руки перед едой, правильно ухаживают за зубами, моются в бане, ухаживают за волосами и ногтями, содержат в чистоте помещение, в котором живет, чистить одежду и обувь.

Воспитатель:

Все правильно и я с вами полностью согласна. Послушайте стихотворение, которое прочтет Сергей

Если сын

Чернее ночи,

Грязь лежит

На рожице,

Ясно:
Это плохо очень
Для ребячьей кожицы.
Если мальчик любит мыло
И зубной порошок,
Этот мальчик
Очень милый,
Поступает хорошо.

Воспитатель: О чем говорится в стихотворении?(ответы детей).

Надо ли соблюдать личную гигиену? (ответы детей). С помощью каких предметов мы соблюдаем личную гигиену мы вспомним, решив кроссворд. Давайте отгадаем кроссворд (Приложение 5)

Воспитатель:

Значит, какое мы выберем правило?

Учащиеся: (прикрепляют на доску «Соблюдать личную гигиену»).

IV. Итог.

Воспитатель:

В течении нашего занятия мы выбирали основные правила, соблюдая которые мы укрепим наше здоровье, а значит в будущем добьемся успеха. Давайте вспомним и назовем их.

Учащиеся:

Питайся правильно

Соблюдай режим дня

Занимайся спортом

Соблюдай личную гигиену

Воспитатель:

Правильно, ребята. Посмотрите на доску. Все эти правила образовали лестницу со ступеньками, поднимаясь по которым мы обязательно придем к успеху. (Приложение 1)(рис.3). Ведь только здоровый человек может достичь успеха. И чтобы наше солнышко засияло, как символ нашего успеха, предлагаю вам загадать свою заветную мечту и сложить лучик из бумаги в технике «Оригами». (Приложение 6)(рис.1,2,3).

(Дети складывают лучики и прикрепляют к доске).

Воспитатель:

Посмотрите, как засияло наше солнышко, как оно расправило свои лучи. (Приложение 1)(рис.3). Запомните, что здоровье человека – это жизненно важная ценность. Укрепляйте здоровье и помните, что хорошее здоровье - это лестница к успеху! На этом наше занятие заканчивается. Все хорошо потрудились. Все молодцы!

Воспитатель группы №2
Сухова А.Е.
25.06.2024г.