

Конспект воспитательного мероприятия по реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы (социально – педагогической направленности) «ТриС»

в форме интегрированного занятия «Время быть здоровым»

Воспитатель Шитва С.П.

Цель: Расширить представления о здоровом образе жизни

Задачи: 1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Воспитание общей культуры здоровья в семье.

3. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления.

Ход воспитательного часа:

1.Вводная часть

В: - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Сегодняшнее занятие я вам предлагаю начать с прослушивания притчи «Странники»

Звучит аудиозапись

Однажды шли три странника. В пути их застала ночь. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил: “Кто вы?”

-Здоровье, Любовь и Богатство. Впустите нас переночевать.

- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьей, кого из вас впустить.

Больная мать сказала: “Давайте впустим Здоровье”.

Дочь предложила впустить Любовь, а жена — Богатство.

Пока они спорили, странники исчезли.

В: -В чем суть этой притчи?

В: -Как вы думаете, о чем мы поговорим сегодня?

В: - Да, тема нашего занятия «"Время быть здоровым"»

В: -Итак, мы начинаем.

2.Основная часть.

В: - Ребята, а что для вас ЗОЖ. (ответы детей)

В: - Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью

В: - Но прежде чем разобраться, что же такое ЗОЖ, небольшая разминка.

Игра «Верю - не верю».

В: - У вас у каждого есть карточки зеленая и красная. Я буду поочередно зачитывать утверждения, а вы должны отвечать «верю» или «не верю», если «верю» поднимаете зеленую карточку, если «не верю», то красную.

(Зачитываю вопросы)

1. Верите ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верите ли, что жвачка полезна для зубов? (Нет.)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 5 миллионов человек? (Да.)
4. Верите ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
5. Верите ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение и депрессию? (Да.)
6. Верите ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет.)
7. Верите ли, что колбасные изделия входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
8. Верите ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
9. Верите ли, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
10. Верите ли, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

11. Верите ли, что сладости вызывают кариес? (Да.)

12. Верите ли, что можно стать наркоманом после одной дозы? (Да.)

13. Верите ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

14. А верите ли вы, что газированные напитки полезны для здоровья? (Нет.)

В: - Хорошо, ребята, вы знаете, что вредно, а что полезно. Вы сказали, что газировка вредна. А вот чем – многие об этом не знают. И так ли уж она вредна? Многие из вас видели рекламу этого напитка по телевизору. А мы представляем вам свою рекламу.

Сценка о вреде газированных напитков

(Степа и Ваня по очереди зачитывают сообщения о Кока-Коле:

Степа.- Представляем вашему вниманию чудесное средство – Кока-Кола!

Ваня.- Это средство содержит фосфорную кислоту – вещество, способное разъесть и уничтожить любые загрязнения.

Степа. - Ваш автомобиль покрыла ржавчина? Протрите металл тряпкой, смоченной кока-колой – и ваш автомобиль засияет как новый! Но будьте осторожны: фосфорная кислота способна за 4 дня полностью растворить ногти человека, поэтому работайте в перчатках.

Ваня. - Ваши унитаз и раковина стали грязными? Вылейте банку Колы в раковину или в унитаз, не смывайте в течение часа, и ваша сантехника засияет как новая.

Степа. - Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Кока-Колой и обмотайте ею болт на несколько минут. Ржавчина растворится без труда!

Ваня.- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку Кока-колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.

Степа. - Ваш чайник покрылся накипью? Вылейте туда бутылочку Колы, прокипятите её – от накипи не останется и следа!

Ваня.- Кола – универсальное средство! В некоторых азиатских странах фермеры используют Кока-Колу для уничтожения вредителей, поскольку она дешевле химикатов, а эффект дает такой же.

Степа.- Напоминаем о мерах предосторожности: работайте в перчатках!

(Мимо проходит воспитатель)

Степа.- Хозяюшка, приобретите баночку Колы. Она справится с любыми загрязнениями и пятнами.

В:- А что, ее нужно применять снаружи? Ей можно чистить?

Ваня и Степа - Ну не пить же её!!! (хором)

В:- Ну что, вы всё еще хотите бутылочку Колы?

В:- Итак, без правильного питания можно ли образ жизни назвать здоровым? (нет). А без движения, без физической активности? (нет).

В:- А какими видами спорта может заниматься вся семья (мама, папа, дети),сейчас мы узнаем поиграв в игру «Пантомима»

Игра«Пантомима»

В:- Вы разделитесь на две команды, каждая из команд получит задание – показать пантомиму движениями и без слов, а противоположной команде нужно будет угадать этот вид спорта. Я дам вам время подготовиться – придумать, как вы будете показывать эту пантомиму.

(Команды по очереди вытаскивают листки с видами спорта: «Катание на лыжах», «Катание на коньках», «Плавание», «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол» - по 3 листка).

В:- Итак, 1 минута на подготовку. Время пошло. (По окончании показывают по очереди пантомимы, а противоположная команда угадывает).

В:- Хорошо, молодцы! Вот и мы с вами немного подвигались и сделали шаг на пути к ЗОЖ. Ведь движение – это жизнь.

В:- Здоровый образ жизни состоит из правильного питания и физических упражнений.

В:-Я предлагаю выполнить задания, которые написаны на карточках.

Задание 1./ прочитает Степа/

Построиться по росту от самого высокого участника группы к самому низкому.

Задание 2./прочитает Лёша /

Построиться по первым буквам фамилии в алфавитном порядке.

Задание 3./ прочитает Вова/

Паше показать упражнение для зарядки и всем ребятам вместе выполнить его. Ведь это важный компонент для здорового образа жизни.

В:- Молодцы! Присаживайтесь за стол, продолжаем наше занятие.

В:- Кстати, что означает это выражение? «Здоровье дороже богатства» (напечатано на листе)

В:- Предлагаю вашему вниманию составить модель здорового и нездорового человека.

Задание модель «Здорового и нездорового человека»

В:-Выберите слова для характеристики здорового человека и слова для характеристики нездорового человека и разместите их под надписями.

/ красивый, ловкий, крепкий, румяный, сильный

сутулый, бледный, толстый, неуклюжий, слабый/

В:- Как вы думаете, какой человек, здоровый или нездоровый, чувствует себя комфортно? / ответы детей/

В:- Человек ведущий здоровый образ жизни чувствует себя гораздо лучше.

В:- Из чего же состоит здоровая семья? Каковы её слагаемые? Давайте составим схему «Здоровая семья». Я загадаю вам 6 загадок. Каждая загадка - это одно из слагаемых здоровой семьи.

Составление схемы «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ».

Воспитатель читает загадки, дети по очереди разгадывают, выходят к доске и, выбрав правильный ответ из предложенных на столике у доски, помещают его в схему на доску.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

В:- Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит семье здоровье и долголетие?

Дети читают хором схему:

1. Режим дня.
2. Закаливание.
3. Гигиена.
4. Правильное питание.
5. Движение.

3. Заключительная часть.

В:- На этом наше занятие подходит к концу и я вам предлагаю

тест «Оцени себя сам»

В:- Перед вами лежат листы с тестами. Если вы умеете или любите выполнять, то что вам предлагается в тесте ставите цифру «5», если нет ставите «2»

1. Любишь прогулки в любую погоду;
2. Любишь кататься на велосипеде;
3. Можешь подтянуться на турнике более 5 раз;
4. Умеешь кататься на коньках;
5. Ты умеешь кататься на лыжах;

5.Любишь ходить в походы, на экскурсии;

6.Играешь в футбол, волейбол;

7.Умеешь прыгать через скакалку.

В:-Посмотрите, у кого стоят «2» напротив заданий , то вы пообещаете обязательно научиться делать все, о чем говорилось в тесте.

Если у вас больше «5», а лучше если все. Так держать и не сдаваться!

В:- Как вы помните, тема нашего занятия звучит «Время быть здоровым». Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно. Но чтобы подняться на вершину он должен соблюдать правила здорового образа жизни.

В:- Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины. Доброго здоровья вам!