

## «Путешествие к Планете Здоровья»

**Степанова Ольга Анисимовна**

*педагог дополнительного образования*

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества», г. Междуреченск*

[OAS1959@mail.ru](mailto:OAS1959@mail.ru)

### **1. Введение.**

Здоровье – основное и истинное достояние человека. Проблема сохранения здоровья детей в настоящее время, к сожалению, не теряет своей актуальности, а наоборот, имеет тенденцию к её нарастанию. И эту проблему должны решать не только медицинские учреждения, семья, но и система образования. Целью современного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта. Укрепление здоровья лежит так же в основе разработки и формирования политики и стратегии государства и общества.

### **2. Тема мероприятия:** «Путешествие к Планете Здоровья»

Тип мероприятия: внеклассное мероприятие.

Вид мероприятия: развлекательно – познавательное мероприятие по ЗОЖ

Объединение: школа развития для дошкольников «Гармония».

Программы: «Занимательная математика», «Твори, выдумывай, пробуй».

Обучающиеся 6-7 лет, 2 год обучения, длительность мероприятия 30 минут.

**3. Цель:** формирование у дошкольников представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

### **Задачи:**

- познакомить детей с понятием «рациональное питание»;
- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- развивать интерес к оздоровлению собственного организма;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

### **4. Результативность.**

Результатом проведённого мероприятия по ЗОЖ у дошкольников не только сформируются элементарные правила здорового образа жизни, но так же предоставится возможность уточнить и закрепить представления об элементах ЗОЖ, осознанно выбирать правильное решение в каждой конкретной ситуации.

## 5. Краткое описание мероприятия:

Этапы занятия: 1. Организационный (вводный) - 3 мин.;  
2. Основной - 25 мин.;  
3. Итоговый - 2 мин.;

Методы: словесный, игровой, наглядный.

### ***1ч. Организационный этап.***

Педагог: - Ребята, когда вы встречаете знакомого вам человека или заходите в кабинет, то, какое самое первое слово произносите? («здравствуйте»). А знаете ли вы, что это слово «волшебное»? (*ответы детей*). Здраваться – желать здоровья, добра, радости всегда. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие к Планете Здоровья. Давайте представим под понятием «планета» – наш организм. На правильную работу нашего организма влияет множество факторов. Каждый из нас должен знать своё тело.

Каждую клеточку тела нужно понять.  
Пользоваться умело и охранять.

### ***2ч. Основной этап.***

Педагог:- Ребята, послушайте стихотворение, из которого вы узнаете, зачем нужно знать своё тело.

Вот зачем мне эти ручки?  
Чтоб всё трогал, Почемучка!  
А зачем мне ножки?  
Чтобы бегать по дорожке.  
А зачем мне эта спинка?  
Чтоб ложиться на перинку!  
А зачем мне эти глазки?  
Для того чтоб видел сказки!  
А зачем мне этот носик?  
Чтобы нюхать абрикосик!  
А зачем мне этот ротик?  
Для того, чтоб пить компотик.  
Ну, а зубы?  
Чтобы кушать  
Ну, а ушки?  
Ушки, чтобы маму слушать.

Педагог:- Вот вы и узнали, для чего нужно знать своё тело. А теперь я предлагаю через загадки отгадать про части тела. (*После правильной отгадки, на слайде появляется картинка*).

- ✓ Если б не было его,  
Не сказал бы ничего (язык);
- ✓ Когда мы едим - они работают,  
Когда не едим – отдыхают.  
Не будем их чистить - они заболят (зубы);

- ✓ Брат с братом  
Через дорогу живут,  
А один другого не видят (глаза);
- ✓ Всю жизнь ходят наперегонки,  
А обогнать друг друга не могут (ноги);
- ✓ Пятёрка братьев неразлучна,  
Им вместе никогда не скучно  
Они работают пером,  
Пилою, ложкой, топором (пальцы);
- ✓ Их не сеют, не сажают,  
Они сами вырастают (волосы);

Педагог:- Итак, отправляемся в путь! За время нашего путешествия к Планете Здоровья, мы с вами узнаем, что надо делать, чтобы быть всегда здоровым.

Первая планета называется «Режим дня».

- Что такое режим дня? (*ответы детей*). Это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день и в определённое время суток. На этих карточках изображены различные режимные процессы (*показ карточек с режимными моментами*). Вам надо разложить карточки по порядку, одну за другой, так, как вы выполняете распорядок каждый день.

Педагог: - Вторая планета называется «Рациональное питание». Я думаю, что слово «рациональное» для вас новое, незнакомое. А может, кто –нибудь сможет объяснить, что это слово означает?

- Ребята, слово «рациональное» означает полноценное питание. Мы едим разную пищу, разные продукты – это и есть рацион. Полноценная еда - для здоровья нам нужна. Но не всякая еда полезна для нашего здоровья. Есть такие продукты, которые, наоборот, приносят вред нашему организму. Сейчас я буду загадывать загадки про продукты, которые должны входить в рацион вашего питания для того, чтобы вы были здоровыми. Если вы правильно отгадываете, будет появляться картинка (*слайд*), на которой изображён это продукт.

- ✓ Есть в нём кальций и белок,  
Ешьте, дети все ... (творог);
- ✓ В деревне, где – то далеко  
Даёт коровка ... (молоко);
- ✓ Есть полезно разные продукты  
Под названием овощи и ... (фрукты);
- ✓ В кипящую водицу  
Посеяли пшеницу.  
Водица испарится —  
Взойдет горой пшеница (каша);

- ✓ Копилочка расколота —  
В ней серебро да золото (яйцо);
- ✓ Каравай тот никто не печёт,  
Есть его одному можно год.  
Тонкий ломтик его ноздреват,  
Вкус не хлебный и свой аромат (сыр);
- ✓ Быстро плавали в реке,  
Оказались на крючке.  
Тут не до улыбки!  
Кто же это? (рыбки);

Педагог: - А теперь я предлагаю всем встать в круг. Проводится игра «Полезно – не полезно».

*Педагог бросает мяч, называет любой продукт. Если этот продукт полезен, нужно мяч поймать. Если продукт вреден, мяч ловить не надо.*

Рыба, чипсы, кефир, фанта, геркулес, конфеты, морковь, лук, торт, яблоки, свёкла, чупа-чупс, «Сникерс», капуста, гречка, картофель, вафли, мёд, пирожное, чёрный хлеб, булочки, сок, яйца, масло, жир, вермишель, шоколад, фасоль, горох, мандарины, йогурт, мясо, молоко.

*Дети садятся на свои места. На слайде появляется изображение микроба.*

Я хитрюга ха-ха-ха  
Быть здоровым, чепуха  
Суйте грязный палец в ротик,  
Как живёте? Как животик?  
Ну, а голова болит?  
Меня это веселит.

Педагог: - Ребята, как вы думаете, это кто к нам пришёл и пытается всё испортить? (*ответы детей*). Вы знаете кто такие микробы? Как вы думаете, микробы полезные? (*ответы детей*).

- Микроб - это маленькое, но ужасно вредное существо, если микроб попадает в организм человека, то человек начинает болеть. Но прежде чем спасти планету, нам нужно вспомнить о правилах здоровья. Но у меня есть способ борьбы с микробами. Хотите узнать?

*(проводится игра: «Загадки-подсказки»)*

- ✓ Гладко, душисто,  
Моет чисто, нужно, чтоб у каждого было  
Что это такое? (мыло);
- ✓ Если на нос сели кляксы,  
Кто тогда ваш первый друг?  
Смоет грязь с лица и рук (вода);
- ✓ Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос (носовой платок);

✓ Поселилась в ванной туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый,  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят (душ);

✓ Говорит дорожка -  
Два вышитых конца:  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты полдня  
Испачкаешь меня (полотенце);

Педагог: - Как вы считаете, эти предметы помогают быть здоровыми? (*ответы детей*).

- А сейчас мы с вами скажем волшебные слова, я думаю, микроб исчезнет. Помогите мне: кро-ко-кас, уходи микроб от нас. Лучше ты микроб уйди, не встречайся на пути. *Дети хором произносят несколько раз, и микроб «исчезает».*

### **3 ч. Итоговый этап.**

Педагог: - Как вы думаете, мы спасли от микробов Планету Здоровья? Как же можно защититься от них? (*закаляться, любить спорт, принимать витамины, мыть руки с мылом*).

- Правильно ребята. Здоровье - это зарядка, это когда дружим с витаминами, употребляем в пищу овощи и фрукты.

- Как выглядит здоровая планета? (*ответы детей: красивая, яркая, цветущая...*).

- А как выглядит планета, если она заболела? (*ответы детей: грустная, хмурая, невеселая...*)

- А как выглядит человек, когда он болеет? (*высказывание детей*)

- А сами вы не заболели во время нашего путешествия? Сейчас я вас осматрю.

Попрошу красиво встать, и команды выполнять.

Все дышите, не дышите.

Всё в порядке, отдохните.

Выше руки поднимаем.

Превосходно, опускаем.

Наклонитесь, разогнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Да, осматрюм я довольна. И из вас никто не болен.

6.Необходимое оборудование и материалы: карточки с изображением режимных моментов, слайды с изображением продуктов, предметов личной гигиены, слайд с изображением микроба.

### Литература

1. Авдеева Н.Н., Безопасность / Н.Н. Авдеева//: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. М.: АСТ - С.П., 2002.
2. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников / Л.В. Артемова // - М., 1992.
3. Занько, Н.Г. Безопасность жизнедеятельности / Н.Г. Занько //: 15-е изд., - СПб. 2016. — 696 с.
4. Лёвина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки / С.А. Лёвина, С.И. Тукачева// - Выпуск, 1 Изд 2-е – Волгоград: Учитель, 2016.- 67 с
5. Лёвина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки / С.А. Лёвина, С.И. Тукачева// - Выпуск 2, Изд 2-е – Волгоград: Учитель, 2016.- 76 с
6. Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности / Т.А. Хван // учебное пособие Феникс. 2012. -443 с

