

«Путешествие к Планете Здоровья»

Степанова Ольга Анисимовна

педагог дополнительного образования

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

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, осмотром 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

