Муниципальное образовательное учреждение

Путятинская средняя общеобразовательная школа

***Проект антинаркотического мероприятия в начальной школе***

***Тема: «В здоровом теле здоровый дух»***

Подготовила учитель нач. классов

Кирюшкина Т.С.

С. Путятино 2013

Жизнь в ХХI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

Практика показывает, что формирование здорового образа жизни раннего детства является фундаментом здоровья в зрелом возрасте.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью.

Проблема здоровья неотделима от проблемы человека: она возникает вместе с человеком и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры. Каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

Важно также постоянное повышение знаний о мире и о себе, своем месте и роли в окружающей среде, совершенствование своих духовных и физических возможностей и обеспечение социального благополучия (морального и материального).

Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия.

У ребенка самым значимым событием является начало обучения в школе. Это, безусловно, радостное событие, но есть у этой радости и другая сторона.

1.Интенсификация учебного процесса:

* объем учебных программ, их информационное насыщение
* учебный стресс, который снижает иммунную систему и способствует заболеваемости детей
* существенное увеличение учебной нагрузки и приготовление домашнего задания

2.Гиподинамия и гипоксия:

* учебная деятельность
* телевизор
* компьютер

3.Ухудшение питания

4.Пассивный отдых и редкое пребывание на свежем воздухе

5.Факторы социального риска

6.Факторы экологического риска

К сожалению, год за годом здоровье школьников ухудшается.

Как видите, тема очень актуальная.

Поэтому целью современного образования является обеспечение здоровье сберегающего эффекта. Кто должен и может взять на себя такую роль? Прежде всего - семья, родители, затем - школа, учителя.

В работе представлены этапы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Цель исследовательской деятельности: создание оптимальных условий для реализации комплексной системы по оздоровлению учащихся и формированию здорового образа жизни.

Данное исследование может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в классе.

Использование материала:

Материал может быть использован учителями начальных классов , как на разных этапах урока, так и во внеурочной деятельности.

Краткая характеристика материала (план)

1. Структура системной работы по формированию культуры здорового и

безопасного образа жизни на ступени начального общего образования.

2. Проекты по здоровьесбережению.

3. Тематика классных часов.

4. Просветительская работа с родителями.

6. Результативность.

7. Конспект мероприятия.

Актуальность

«Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Маленький человек идет в школу. Каким будет его путь, трудным и тернистым, или легким и радостным? Поддержат его на этой дороге, протянут ладони, согреют теплом, или заставят выживать, изворачиваться, страдать? Во многом зависит от классного руководителя, от того насколько он широко владеет информацией об особенностях младшего школьного возраста и использует эту информацию в учебной и воспитательной работе.

Чтобы сделать процесс обучения личностно - ориентированным нужно: признать право каждого ребенка на индивидуальность, стремление самостоятельно добывать знания и применять их. К.Д. Ушинский утверждал, что основной закон детской природы состоит в том, что дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием и односторонностью.

Как организовать деятельность классного коллектива?

Каждый ребенок - индивидуальность. Его психологические задатки, природные силы, особенности мировосприятия заложены природой. Поэтому при составлении плана воспитательной работы нужно видеть перед собой своих детей, учитывать их индивидуальные особенности интересы.

У учащихся начальных классов не достаточно развито умение самоуправления, поэтому данная задача, я думаю, актуальна на протяжение всей начальной ступени школы. Моя задача как учителя - найти формы и методы работы, которые позволят сохранить и улучшить здоровье детей, сформировать у них основы ценностного отношения к здоровью.

Основная задача - формирование представления о ценности собственного здоровья, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Содержание

Добрый день!

Ну, а что это значит?

Значит, день был по-доброму начат,

Значит, день принесёт и удачу,

И здоровье, и радость нам всем!

Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели начальной школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них - здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества. Исследования показывают, что дети, приходящие в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Во время обучения в школе показатели здоровья учащихся ухудшаются (к выпускным классам % соотношение вырастает наполовину).

Фундамент здоровья закладывается в детстве, и это забота не только медиков.

Здоровье человека зависит от:

• образа жизни

• состояния окружающей среды

• наследственной программы

• возможностей медицины.

Поэтому одной из современных задач начального образования является сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС второго поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных.

Важной идеей ФГОС НОО

* гарантия охраны и укрепления физического, психологического, духовного и социального здоровья обучающихся.

Именно такое образовательное пространство является комфортным по отношению к обучающимся.

Здоровье, по концепции стандартов, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых:

* физическое
* психическое
* духовное
* социальное здоровье.

Система работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена в стандарте в виде пяти взаимосвязанных блоков: (направлений)

* создание здоровьесберегающей инфраструктуры
* рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся
* эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы
* реализация образовательной программы и просветительской работы с родителями.

Каждое направление - это определенный перечень видов деятельности по выполнению поставленных задач.

Основная задача школы - дать необходимое образование, но не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся состояний переутомления. Поэтому работа по здоровьесбережению является приоритетным направлением деятельности нашей школы.

* Здоровье человека определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков
* Здоровье - это ресурс, который обеспечивает человеку продуктивную индивидуальную социально-профессиональную жизнь
* Здоровье - это уровень, до которого индивид способен реализовать стремление и удовлетворять потребности, а также изменить среду или предотвратить ее неблагоприятное влияние
* Здоровье-это право каждого».

Приоритетным направлением воспитательной работы

**Направление «Здоровье»**

* использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека
* помочь ребенку осознать себя как часть природы
* воспитание понимания ответственности перед обществом за сохранение своего здоровья.

**Задачи работы классного руководителя в направлении «Здоровья»:**

* формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
* знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья
* сформировать понятие о здоровом образе жизни, который включает в себя физическое совершенство, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.
* обучение родителей сохранению здоровья детей, организации жизни школьника.

**Компоненты:**

1. Учет состояния здоровья детей

* Анализ медицинских карт учащихся
* Определение групп здоровья
* Учет посещаемости занятий
* Анкетирование учащихся и их родителей
* Контроль за санитарно-гигиеническими условиями и режимом работы класса
* Учет возрастных условий учащихся

2. Оздоровление

* Лечебная физкультура (дополнительные уроки в классах, массаж для детей с нарушением осанки по предписанию врача)
* Витаминотерапия (дети принимают витаминный напиток и витамины)
* Аэрофитотерапия (ингаляции с травами и эфирными маслами)
* Работает школьный кабинет здоровья
* Школьный оздоровительный лагерь

Закаливание: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

- летнее купание  
- загар  
- обтирание теплой и холодной водой

3. ЗОЖ (здоровый образ жизни)

* Уроки здоровья (1 раз в месяц)
* Профилактика наркомании, курения, алкоголизма
* Родительские лектории
* Выпуск стенгазет
* Проведение недели здоровья
* Программа «Ослепительная улыбка на всю жизнь» (работа проводится совместно с врачами – стоматологами с целью формирования у детей личной ответственности за свое здоровье)
* Дидактические игры
* Уроки музыки, вокальные группы
* Экскурсии, туристические походы
* Экологические десанты

4. Движение

* Физическая зарядка (ежедневно перед первым уроком)
* Спортивные, игровые, музыкальные перемены, позволяющие снять мышечное и эмоциональное напряжение
* Физкультурные паузы
* Спортивные праздники: «Веселые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья», «День бегуна»
* Хореография, ритмика
* Спортивный час, прогулки
* Спортивные секции

5. Диагностика

* Банк данных о состоянии здоровья учеников начальной школы
* Медико-педагогический консилиум

Цель: обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе.

Задачи:

* организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья
* создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения
* учить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром
* воспитание культуры здоровья
* развитие творческих способностей
* мотивация на здоровый образ жизни
* учить детей использовать полученные знания в повседневной жизни
* внедрение инновационных педагогических технологий
* принятие участия в научно-практических конференциях.

Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включая ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления.

Это достигается использованием:

* игровых ситуаций на уроках, разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры);
* драматизации диалогов с движением, разыгрыванием сценок литературных сюжетов;
* подвижных игр на переменах;
* наглядности;
* занимательных упражнений;
* фантазирования;
* творческого характера домашних заданий (составить задачу, например, нарисовать иллюстрацию к произведению, придумать загадку на тему).

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

У учащихся начальных классов особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является чередование различных видов учебной деятельности:

* опрос учащихся
* письмо
* чтение
* слушание
* рассказ
* рассматривание наглядных пособий
* ответы на вопросы
* решение задач

Норма 4-7 видов за урок

Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся:

* метод свободного выбора (беседа, свобода творчества, выбор действия, выбор способа действия);
* активные методы (обучение действием, обсуждение в группах, ученик как исследователь);
* методы, направленные на самопознание, саморазвитие (интеллект, эмоции, воображение, общение, самооценка).

Это снимает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

Проведение физкультурных минуток:

* расслабление кистей рук
* массаж пальцев перед письмом
* дыхательная гимнастика
* предупреждение утомления глаз

Недостаток двигательной активности - одна из причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника. Физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной

системы.

Требования:

* они должны быть разнообразны;
* проводятся на начальном этапе утомления;
* предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

* «Хороший смех дарит здоровье»
* Мажорность урока
* Эмоциональная мотивация в начале урока
* Создание ситуации успеха

Экологическое пространство:

* проветривание помещений
* наличие аквариума с рыбками
* озеленение кабинета
* освещение кабинета

**Практические задания**

Важно, чтобы учащиеся с первых ступеней обучения усваивали элементарные знания, обладали некоторыми умениями и навыками самопознания и саморегуляции, составления и осуществления собственных программ здоровьесбережения, оздоровление окружающей среды; сотрудничали с учителями и родителями самопознанию оздоровительного эффекта любого школьного мероприятия.

**Проектная деятельность обучающихся** - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленные на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о ее конечном продукте и как следствие этого - этапы проектирования и реализации проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности. Это метод педагогически организованного освоения ребенком окружающей среды, это звено в системе воспитания, развивающей личность человека.

Все это несет в себе большой учебный и воспитательный потенциал: стимулирует индивидуальность учащихся, стремление к самовыражению, формирует активное отношение к окружающему миру, сопереживание и сопричастность к нему.

Так при реализации проекта «Я и мое здоровье» организуются творческие группы по интересам. Каждая группа выбирает валеологический проект из нескольких вариантов (предлагаемые темы мини-проектов: «Мысли о здоровье», «Движение - жизнь», «Фотовыставка здоровья», Азбука здоровья»).

Работа выполняется коллективно.

Для реализации проекта необходимо соблюдать следующие этапы:

1. этап - погружение в проект (мотивация, целеполагание).
2. этап - организация деятельности, планирующая разработку проекта.
3. этап - осуществление деятельности (информационно-оперативный, выполнение проекта).
4. этап - презентация результатов (рефлексивно-оценочный, подведение итогов)

Задачи:

* способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей;
* воспитывать привычку соблюдать режим дня, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
* применять формы закаливания организма, используя природные факторы.

Следует выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь. Получается такая схема:

отказ от вредных привычек

закаливание и оздоровление

рациональное питание

выбор одежды

**ЗДОРОВЬЕ**

движение

режим дня

положительные эмоции

чистота тела, жилища и продуктов питания

На занятии «Закаливание и оздоровление организма» можно выделить и изучить действия природных факторов оздоровления. При совместном обсуждении и моделировании получается такая схема:

**солнце**

**ароматы**

**воздух**

**Природные факторы оздоровления**

**продукты питания**

**вода**

**растения**

**целебные свойства**

Организм человека находится в постоянной и тесной связи с внешней средой. На него обрушиваются резкие колебания температуры воздуха, его влажности, скорости ветра. При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, даже к таким, как возбудители инфекционных заболеваний.

Закаливанием называют получение организмом физической стойкости для сопротивления болезням.

Совместное построение схемы:

Купание в водоеме

Принятие ванн

Загорание

Прогулка

Обтирание и обливание

Босохождение

**Формы**

**закаливания**

**Формы закаливания**

Обязательно проводится совместное обсуждение правил закаливания :

1. Психологический настрой.

Прежде чем начинать закаливание, необходимо решить для себя: нужно это мне, справлюсь ли я? Нужно настроить себя на принятие процедур.

1. Постепенность.

Следует постепенно увеличивать время пребывания на солнце и свежем воздухе, купания в водоеме. При закаливании водой - постепенно уменьшать ее температуру. Таким образом, организм будет привыкать к воздействию природных факторов.

1. Систематичность.

Это значит заниматься закаливанием обязательно каждый день, не отлынивать, не переносить нагрузку на другой день.

1. Комплексность.

Лучше использовать все факторы закаливания - солнце, свежий воздух и водные процедуры.

1. Индивидуальность.

Подбор процедур закаливания должен быть индивидуальным, т.е. учитывать особенности твоего организма, его восприимчивость. Здесь большую помощь окажут родители.

Начинать закаливание в состоянии практического здоровья, без простуды и недомогания.

1. Получение удовольствия.

Результатом твоего закаливания должны быть не только стойкость к болезням, но и бодрость, хорошее настроение, работоспособность. От любой процедуры старайся получить максимум удовольствия.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье.

Пропаганда здорового образа жизни через сотрудничество с родителями - одно из лучших средств.

**Проекты:**

Выделяют основные этапы работы:

* *целеполагание* – выявление наиболее актуальной и посильной задачи на определенный отрезок времени
* *разработка проекта* - составление плана деятельности по достижению намеченной цели
* *выполнение проекта* – конкретное дело либо ряд практических шагов к намеченной цели
* *подведение итогов* выполнения проекта и определение задач для новых проектов.

В ходе проекта ребенок придумывает эмблему, выбирает тему и цель проекта, определяет: какие книги он прочитает, к кому обратится за советом и т.д. Данный метод стимулирует самодеятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к окружающему миру, сопереживание и сопричастность к нему.

Выполняя проекты, ребенок делает маленькие шаги к культуре здоровья, приобретает навыки здоровьетворческой деятельности.

**«Мысли о здоровье»**

Цель проекта: составить своеобразную копилку пословиц, поговорок, высказываний, афоризмов о здоровье и здоровом образе жизни.

Проект выполняется коллективно. Учащиеся с помощью родителей и учителя работают с литературными источниками. Собранный материал может быть оформлен в виде стенда, помещен в классный уголок здоровья.

Работу по данному проекту можно расширить и составить «Книгу о здоровье». Дети дополняют ее стихами, загадками, песнями, частушками, ребусами которые находят в детских книгах, журналах, а также сочиняют сами.

**Сказки «Здоровье»**

Дети выбирают из различных литературных источников сказки, например,

К. Чуковского «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе» и др. Организуются сказочные утренники «Секреты здоровья», «Друзья Мойдодыра».

Следующая часть работы – сочинение собственных сказок или придание известным сказкам оттенка. Например, дети рассказывают, как дед, бабка, внучка, жучка, кошка и мышка делали каждое утро зарядку и без труда вытянули репку и т.п. Учащиеся по очереди представляют свои сказки. Можно оформить классную «Книгу сказок о здоровье», газету «Сказочное путешествие в страну Здоровья» и др.

**«Мой дом – мой друг»**

Детям предлагается совершить своеобразную экскурсию по собственному дому и оценить, каковы в нем условия для поддержания здоровья.

Начинается экскурсия с рабочего места: определяется соответствие высоты стола и стула росту ребенка, порядок на столе, освещенность. Рассматривается соблюдение режима проветривания комнаты, поддержание чистоты. В ванной комнате предусматривается наличие необходимых туалетных принадлежностей – личного полотенца, зубной щетки, расчески и др. И конечно, оценивается безопасность в доме: исправность электроприборов, водопроводных кранов и т.д.

По итогам экскурсии ребенок заполняет таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мой дом | Первая экскурсия | Вторая экскурсия  (через две недели) |
| Мое рабочее место |  |  |
| Освещение рабочего места |  |  |
| Спортзал в комнате |  |  |
| Мое участие в поддержании чистоты |  |  |
| Туалетные принадлежности |  |  |
| Безопасность |  |  |

Оценка производится по пятибалльной системе.

Можно предложить детям оформить у себя дома «Уголок хорошего настроения», где их будут окружать любимые игрушки, книжки, поделки, рисунки, сюрпризы от мамы и папы.

В результате подобной работы учащиеся осознают необходимость оздоровления своего дома, воспринимают его как одухотворенное пространство, как друга, который всегда защитит их и позаботится о них.

**«Делу – время, потехе – час»**

Цель проекта – научить правильно распределять рабочее и свободное время, составлять свой режим дня. Проект выполняется индивидуально. Предлагается оценить свое умение в организации рабочего времени на уроке, для приготовления домашних заданий. Ребенок вместе с родителями составляет варианты режима дня (с учетом выполнения творческих работ, чтения книг, прогулок, посещения кино, театра, выставок и т.д.). В течение некоторого времени (например, месяц) ученик проверяет эффективность выбранного им варианта режима дня, отмечает плюсы и минусы своей жизни, какие качества помог выработать, какие трудности пришлось преодолеть и т.д.

Затем может быть организована творческая работа – выделяются общие направления в режиме дня (утренний туалет, занятия в школе, приготовление уроков и т.д.), к ним подбираются рисунки – делается красочное оформление кадров для рисованного фильма, плаката для стенда, книжки – раскладушки и т.д.

**«Пить и курить – здоровью вредить»**

Дети, работая в группах, находят сведения о влиянии алкоголя, курения и наркотиков на здоровье человека, конкретные данные об их вреде для детского организма. Срисовывают плакаты, призывающие к борьбе с этими явлениями. Пишут сочинения.

Следующий этап – организуется устный журнал или любое другое мероприятие по данной актуальной теме, например утренник «Что такое хорошо, а что такое плохо».

**«Профессия»**

Перед детьми ставится цель: узнать о профессиях, т.е. связанных со здоровьем, его восстановлением, развитием, сохранением. Сюда можно отнести профессии врача, фармацевта, массажиста, тренера спортивной секции и др. Проводится встречи с людьми этих профессий. Второй этап – защита профессии. Учащиеся, работая в группах, представляют доказательства выбранной ими профессии: рассказы, фото, рисунки и т.д. Группа учеников – экспертов должна предложить вопросы, примеры, ставящие под сомнение выдвинутые утверждения. Также проводятся классные часы с приглашением специалистов в медицинской области.

**«Спорт»**

Цель проекта – придумать особенности проведения спортивных соревнований.

«Веселые старты»  
«Папа, мама, я - спортивная семья»  
«Самый сильный, самый смелый»  
«Соревнование лыжников»  
«День бегуна»

«День прыгуна».

«Зов джунглей» и др.

**«Азбука здоровья»**

Цель проекта – как можно больше узнать о витаминах (откуда они берутся, как были открыты, на какие группы делятся, в каких продуктах содержатся, за какие процессы в организме отвечают и т.д.).

Следующий этап – творческая презентация витаминов. Это может быть утренник, устный журнал, игра «Светофор Здоровья», «Зачем нужны прививки». «Как нужно питаться» и др. Дети выполняют творческие работы по оформлению собранного материала. Также можно проводить интегрированные уроки по здоровьесбережению.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

В таблице представлена тематика классных часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Приемы** |
| 1 | Что такое здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? | Дать понятие здоровью как главному фактору долголетия человека | Беседа |
| 2 | Для чего нужен режим дня? | Дать представление о значимости режима дня в жизни младшего школьника | Сочинение сказок, разыгрывание сценок |
| 3 | Делу время – потехе час | Показать значение правильного отдыха в организации учебного труда школьника | Обсуждение пословиц на тему «Работа отдых», их выучивание |
| 4 | Почему рано вставать полезно для здоровья | Показать важность правильной организации сна для успешной учебы. Воспитание чувства прекрасного от общения с природой | Чтение стихов об утре. Беседа о красоте природы в утренние часы |
| 5 | Зачем нужно умываться? Как это делать правильно? | Показать значение гигиенических процедур для сохранения бодрости на весь день | Создаем агит-листки |
| 6 | Что полезно и что вредно для зубов? | Показать значение сохранения здоровья зубов с раннего возраста. Привитие основных гигиенических навыков | Опыты. Викторина «Мои зубы» |
| 7 | Почему устают глаза? | Показать значение сохранения зрения с раннего возраста. Привитие основных гигиенических навыков | Полезные советы |
| 8 | Осанка и здоровье | Показать значение сохранения правильной осанки в целях профилактики сколиоза | Практическое занятие |
| 9 | Питание и здоровье | Показать значение правильного питания для сохранения здоровья школьника | Рисуем полезные продукты |
| 10 | Питание и здоровье | Практическое занятие | Создаем агит-листки. Игра «Этикет» |
| 11 | Движение – это жизнь | Показать значение подвижного образа жизни в сохранении здоровья человека | Веселые старты |

Какие здоровье сберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями?

Консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаю эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы); анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей (тренинги, практикумы); выпуск газет и др. формы работы.

**Результативность**

Обобщая опыт работы по реализации здоровьесберегающих технологий обучения, можно отметить следующие параметры результативности:

* снижение заболеваемости среди обучающихся
* повышение качества обучаемости
* создание сплочённого коллектива учащихся
* личностный рост учащихся
* принятие учащимися здорового образа жизни к осознанной необходимости.

Показателем успешности является положительная динамика здоровья обучающихся во всех его проявлениях, активное участие детей в различных мероприятиях, а ожидаемыми результатами могут стать такие изменения в образовательном процессе, как

* составление паспортов здоровья
* разработка новых физкультурно-образовательных технологий и методики адаптивной физической культуры
* совершенствование мониторинга состояния здоровья и заболеваемости обучающихся
* рост качества образования и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья
* увеличение доли обучающихся, охваченных системой дополнительного образования
* повышение уровня физической подготовленности обучающихся
* снижение заболеваемости школьников, количества психоэмоциональных расстройств
* модернизация материально-технической базы школы.

Организуя деятельность младших школьников в ходе индивидуальной работы, групповой работы и в ходе массовых мероприятий у детей проявляется интерес к познанию мира, углубленному изучению дисциплин.

***«Человек может жить до ста лет.***

***мы сами своей беспорядочностью***

***и безобразным отношением к***

***организму сокращает этот срок».***

***И.П. Павлов***

**КВН «Мы за здоровый образ жизни»**

**1. Представление команд.**

( Команды по очереди показывают свои эмблемы и произносят девизы.)

«**СИЛАЧИ»**

Мы почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки,

Не играем с другом в прятки.

**«ЧИСТЮЛИ»**

Мы чистюли, несомненно.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

(За каждый ответ – 3 балла)

*Ведущий.*

*Ребята! Сегодня вы сможете всем показать, как хорошо вы знаете свой организм и доказать, что действительно заботитесь о здоровье. Вы готовы начать игру?*

**2. Разминка**

*Ведущий.*

*О каких органах или частях тела идёт речь?*

(Командам по очереди загадываются загадки)

1. Брат с братом через дорожку живут,

А друг друга не видят?

2. Всегда в работе он, когда говорим.

А отдыхает, когда мы молчим.

3. Между двух светил

Я в середине один.

4. Один говорит,

Двое глядят,

Двое слушают.

5. Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою

Я с радостью белям зверям отдаю.

6. Двое идут,

Двое несут,

Третий говорит.

7. У зверушки –

На макушке.

А у нас – ниже глаз.

8. Всегда во рту, а не проглотишь.

9. Не часы, а тикает.

10. Когда сытый, он молчит. Когда голоден – урчит.

11. И говорит, и кушает.

12. На одной горе много травы.

Да скот эту траву не ест.

(За каждый ответ – 1 балл)

**3. Домашнее задание**

*Ведущий*

*А теперь, ребята, посмотрим, как вы выполнили домашнее задание?*

*- Знаете ли вы песни, стихи о здоровье?*

*(пословицы и поговорки).*

(За ответ – 3 балла)

**4. «Всезнайка»**

*Ведущий.*

*А теперь мы с вами, ребята, отправимся в небольшое путешествие по нашему организму. У вас будет карта(рисунки), которая вам поможет вернуться из этого путешествия.*

*По этой карте-маршруту вы должны будете обойти все станции-органы, дать им названия, подписать. Поспешите, но старайтесь ничего не пропустить и не ошибиться. Победит тот, кто сделает все быстро и правильно.*

(За ответ-3 балла)

КРОССВОРД

По горизонтали:

5. Часть скелета

6. Брат с братом через дорогу живут,

А Один другого не видит.

7. Орган пищеварения.

10. Каждому человеку нужно следить за своей…

По вертикали:

1. На одной горе много травы,

Да скот эту траву не ест.

2. Мы на них стоим и пляшем,

Ну, а если им прикажем,

Нас они бегом несут,

Подскажи,как их зовут?

3.День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратиться этот стук.

4.Череп охраняет самый чувствительный и сложный орган-…

8. Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

9. У двух матерей

По пять сыновей,

Одно имя всем.

( За ответ-3 балла)

**5. Конкурс капитанов.**

*Ведущий*

*Ребята, кто самый смелый и самый сообразительный в ваших командах. Кто отвечает за всех вас? Конечно, это ваши капитаны. А теперь пришла пора сразиться и им.*

(Вопросы по очереди)

1. Какие слезы самые знаменитые? (крокодиловы).

2. В какое время дня нужно делать зарядку?

3. Сколько раз в день и когда надо мыть руки?

4. Закончи «наши верные друзья-солнце, воздух и…»

5. Когда и как надо чистить зубы?

6. Почему надо есть разные овощи и фрукты?

7. Для чего организму нужны витамины?

8. Каких «невидимок» мы удаляем с кожи, когда моемся?

9. Что нельзя делать во время еды?

10. С какой стороны должен падать свет при письме?

(1-вопрос-1 балл)

**6. Неграмотный художник.**

*Ведущий*

*Ребята, знаете ли вы, что означает «неграмотный человек»? Это не только тот человек, который не умеет правильно писать, читать, культурно говорить, но и тот, который не знает правил здорового образа жизни. А вы их знаете? Сейчас проверим.*

*Один «неграмотный» художник нарисовал картинки, но он совершенно не знал, как заботиться о своем здоровье. Рассмотрите эти картинки и помогите ему исправить ошибки, расскажите, как надо правильно нарисовать.*

*(1-смеющаяся девочка с грязными, нечищеными зубами и с дыркой в зубе.*

*2-мальчик ест немытое яблоко, неопрятно одет, у него грязные лицо и руки)*

(За ответ-2 балла)

***7. Скорая помощь.***

*Ведущий*

*Если вы знаете, как вести здоровый образ жизни, то вы сможете и оказать первую помощь пострадавшему. Кто расскажет об этом?*

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОЖОГЕ.

1. Прежде всего оголите поврежденный участок кожи.

2. Опустите пораженную поверхность в воду или поставьте под холодную струю и держите, пока боль не утихнет. (от 10 мин до получаса)

3. После этого перебинтуйте пораженный участок. Если бинта под рукой нет, воспользуйтесь любой чистой материей.

4. Ни в коем случае не мажьте обожженное место жиром, кремом, мазью.

5. Не прокалывайте волдыри, чтобы туда не попали микробы, вызывающие нагноение.

6. Если ожог сильный и глубокий, срочно обратитесь к врачу.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ОЖОГЕ.

1. Наложить на обожженный участок холодной компресс, постоянно менять его.

2. Для снятия боли можно принять аспирин или парацетамол.

3. При обморожении ни в коем случае нельзя сильно растирать отмороженные участки кожи т.к можно повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноением.

(За ответ-2 балла)

**8. Спортивный конкурс**

*Ведущий*

*Вы поработали, подумали, а теперь пора поразмяться и заодно показать, какие вы ловкие, какие сильные, какие вы быстрые. Сначала давайте поучимся и запомним движения.*

*(Команды выходят).*

*Вначале потренируемся, выучим движения.*

*«зайчик»- руки на пояс, присели и попрыгали.*

*«кошка»- выгнули спину и потянулись.*

*«сова»- стоим ровно, руки прижаты по бокам, поворот головы влево-вправо..*

*«мишка»- ноги расставили шире, руки на пояс, потопали ногами.*

*«лошадка»- руки вперед, пружинистые движения ног.*

*Ведущий*

*Запомнили? А теперь я буду называть животных, а вы будете показывать, как они двигаются. Будьте внимательны, не ошибайтесь.*

*( 2 балла)*

**9. Эрудит**

Ведущий

И завершим нашу викторину интересным, но сложным конкурсом- конкурсом эрудитов. Сосредоточиться, подумать, не торопится- вот что вам необходимо сейчас. Вопросы не обсуждаются. Если никто из команды не знает ответа, то этот вопрос переходит к следующей команде.

1. Какие вредные вещества содержаться в табачном дыме?

2. Почему собака там жадно весной ищет зеленую траву?

3. Почему на сломанную руку или ногу накладывают гипс?

4. Когда человек дышит, какой газ попадает к нему в организм, а какой- выходит?

5. Что такое активный отдых?

6. От чего портиться осанка человека?

7. Для чего нужен человеку язык?

8. В какое время дня можно загорать на солнце?

9. На что похожи легкие?

10. Для чего они нужны?

11. Каков размер сердца человека?

12. Как называется главное отделение внутренней кухни?

13. Какова длинна кишечника?

14. Как он помещается в животе?

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЛИЗОРУКОСТЬ?

1. Читай, пиши только при хорошем освещении, но помни, что яркий свет не должен попадать в глаза.

2. Следи за тем, чтобы книга или тетрадь была на расстоянии 30-35см от глаз. Для этого поставь руку локтем на стол и кончиком пальцев дотянись до виска.

3. Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку. При письме свет должен падать слева. Иначе тень от руки закроет тетрадь.

4. Не читай лежа.

5. Не читай в транспорте. Книга прыгает перед глазами, и они быстро устают.

6. Если долго читаешь, пишешь, рисуешь, через каждые 20-30 минут надо давать глазам отдохнуть: смотри в окно, вдаль, пока не сосчитаешь до 20.

7. Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, компьютер. Нельзя смотреть передачи 1,5 часа. Садись от экрана в 2-3 метрах.

8. Не три глаза руками- так можно занести соринку или опасные бактерии.

9. Пользуйся чистым носовом платком.

10. Не стесняйся носить очки.

БЕРЕГИ УШИ.

1. Надо регулярно мыть уши с мылом и чистить туго скрученной ваткой.

2. Никогда не ковыряй в ушах спичками, булавкой и другими острыми предметами. Так можно повредить барабанную перепонку и совсем потерять слух.

3. Сильный шум, резкие звуки, громкая музыка портят слух, плохо влияют на весь организм. Чаще отдыхай в лесу,на лугу, у реки, среди тишины.

4. Если почувствуешь боль в ухе или туда попадет соринка, обратись к врачу.

КАК СОХРАНИТЬ ОБОНЯНИЕ?

1. Надо закаляться, беречь организм от простуды.

2. Не курить т.к обоняние ухудшается у курящих людей.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Главный способ ухода за кожей- это мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, микробы, жир, пот. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю с мылом и мочалкой, в это в время с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов. Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, шею, кожу подмышечных впадин.

КАК ПРАВИЛЬНО УМЫВАТЬСЯ.

При нормальной коже надо умываться ежедневно. С мылом умываться 2-3 раза в неделю, т.к частое умывание с мылом обезжиривает кожу. Нельзя все время умываться холодной водой, т.к суживаются сосуды и кожа становится сухой и бледной, дряблой, появляются морщины. Нельзя все время умываться очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, тогда кожа становится слабее, на лице появляются участки покрасневшей кожи. Кожа становится вялой, появляются морщины. Поэтому надо умываться то холодной, то горячей водой. После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветривать и трескаться, шелушиться.

1. Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей.

2. **«Мыло» Тувим.**

Дорогие мои дети

Я пишу вам письмецо:

И прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо

Все равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки или колодца,

Или просто ключевой.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто

До свиданья! Ваш Тувим.

3. **«Сон»**

Солнце село за селом,

Спят синицы, сойки спят.

Спит в реке усатый сом,

Спит и лес, и степь, и сад.

Стадо спит, пастух и пёс…,

Сон в страну свою унёс.

4. **Влад Лифинц «Про Васю и Настю»**

Чтоб сонного Василия

Заставить утром встать,

Громадные усилия

Затрачивает мать

Он, из боязни сквозняков,

Закрыв окошко плотно,

Меж двух больших пуховиков

Весь день проспит охотно

У Настеньки, Настеньки

Всю ночь окошки настежь.

Её румянец ярок,

Глубок и сладок сон.

Ночное небо в звёздах,

Ночной прохладен воздух,

И в Настенькину комнату

Заглядывает клён.

Здесь нет перины ни одной,

Нет одеял на вате,

Лежит матрац волосяной

У Насти на кровати.

Ей снятся сны хорошие

До самого рассвета

(Принцессе на горошине

И не мечтать про это)

Разбудит солнце Настеньку,

Она с постели вскочит,

И делает гимнастику,

И весело хохочет!

Водою обливается

И зубы чистит пастой,

И солнце улыбается,

И клён ей шепчет: «Здравствуй»!

5. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю зарядку.

6. **И. Семёнова «Со здоровым дружен спорт»**

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток – везде вам рады

За старания в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прядки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало.

7. Не мороз мне не страшен, ни жара.

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь каждый день.

8. **Крепыш**

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых настоящий!

На ночь окна открывать

Свежим воздухом дышать

Ноги мыть водой холодной

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушаешь – болеешь!

**Куталки**

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться,

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

**Крепыш**

Погодите! Ой-ой-ой

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно.

9. Если хочешь стать умелым

Ловким, быстрым, сильным , смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки.

Пришёл ученик из школы, раскидал по всей комнате свои вещи. На столе у него беспорядок. Родители расстроены: у нашего сына плохая привычка - не кладёт вещи на место, всё разбрасывает, не аккуратен.

Привык ученик постоянно палец во рту держать или грызть карандаш. Опять же плохо: с грязью можно и микробов в рот занести.

Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название – опасные, вредные.

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается.

А вот другая очень опасная привычка. Ты наверное знаешь, как страдают взрослые от всякого вина, водки и вообще от алкогольных напитков. Для детей это яд втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело заболевали.

Есть еще очень опасная привычка – токсикомания. Это трудное слово можно перевести как тяга к яду. Люди, понюхавшие ядовитую жидкость, впадают в состояние, похожее на опьянение. При этом нередко наступает отравление со смертельным исходом.

Нельзя не сказать и о страшной болезни нашего века – наркомании. Она развивается от употребления дурманящих ядовитых веществ – наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или излишне любопытные люди как правило, вскоре переходят к введению вредных веществ с помощью уколов. Случается, что человек становится стойким наркоманом после двух-трёх инъекций. Наркоманы разрушают свою здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, они нередко наносят себе страшные ранения, кончают жизнь самоубийством или совершают преступления.

Вот почему …Совет, просьба, приказ – никогда, ни при каких обстоятельствах не пробуй наркотических веществ!

1. Дал бы Бог здоровья, а счастье найдём.
2. Здоров будешь – всё добудешь.
3. Здоровье не купишь – его разум дарит.
4. Здоровьем слаб, так и духом не герой.
5. Не рад больной и золотой кровати.
6. У кого болят кости, тот и не думает в гости.
7. У кого что болит, тот о тои и говорит.
8. Ребёнком хил, так и взрослым гнил.
9. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
10. В здоровом теле – здоровый дух.
11. Недосол – на столе, пересол – на спине.
12. Живот – не нитки. Надорвёшь – не подвяжешь.
13. Здоровье дороже золота.
14. Курить – здоровью вредить.
15. Аптека не прибавит века.
16. Кто не ценит жизни, тот не достоит её.

Правила питания

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал всё необходимые ему питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и тоже время. Организм как бы привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.

**О Юльке**

Юлька – соседка у нас отличилась –

В школу ходила, прилежно училась.

Да только беда с Юлькой той приключилась…

В компании странной она очутилась…

И Юлька-соседка вдруг стала курить,

Не кофе, ни чай, а пиво пить.

Да, очень легко по наклонной спускаться

Ах, как трудно будет потом подниматься!

Выхожу я из подъезда, вижу: Юленька сидит,

А на ней грязна одежда, курит и молчит.

Дым пускает кольцами, сидя на крыльце.

Юля, Юля, где же твой румянец на лице?

Юлька, дорогая, мне тебя так жаль!

Девчонка неплохая, а в глазах печаль.

Брось-ка сигарету, растопчи ногой!

Позабудь былое и бегом со мной!

**Вот я какой**

Утром наполнить спешу никотином

Хилые лёгкие. Пусть похрипят.

Так я воюю и с медициной,

И с утверждением: «Курение – яд!»

Это непросто – щеки обвисли,

Сердце в груди совершает прыжки.

Выпали волосы, спутались мысли

Руки дрожат, под глазами – мешки.

Но с ненавистным журналом «Здоровье»,

Что издаётся на радость ханже,

Вплоть до победы биться готов я,

Врач успокоил: «Недолго уже».

**Невредные советы**

Тот, кто не курит, проживёт

На этом свете дольше!

Если хочешь долго жить,

Поскорей бросай курить

И без всяких докторов

Будешь весел и здоров

Хочешь в новом веке жить?

Человек, бросай курить!

Песня

Нам помнится вороне,

А может быть собаке,

А может быть корове

Однажды повезло!

Прислал ей кто-то водки,

А может быть и спирта,

А может быть портвейна,

Что тоже хорошо!

На ель она взлетела

А может, не взлетела,

А может быть на пальму

С разбега забралась,

И там она позавтракать,

А может пообедать,

А в общем – просто выпить

Спокойно собралась.

Но тут лиса бежала,

А может, не бежала,

А может это дворник злой,

А может и не злой!

Послушайте, ворона,

А может быть, собака,

А может быть ,корова,

Ты всё же не права.

Ведь спирт здоровье губит,

А водка и подавно,

Портвейн – вообще противный,

Ты выпей молока!

Но глупая ворона,

А может быть собака,

А может бегемот,

Как что-то хлебанёт.

И с пальмы та ворона,

А может быть собака,

А может быть корова,

Конечно, упадёт.

Сломала себе лапы,

А может быть и крылья,

А может и шею,

А может позвонок.

Идею этой сказки,

А может быть не сказки.

Поймёт не только взрослый,

Но даже карапуз.

Не пейте много пива,

Не пейте много водки,

А пейте только, люди,

Парное молоко!

ЧАСТУШКИ

1. И в крещенские морозы,

И в обильный снегопад

Выливает папа воду

С головы до самых пят.

1. Сын от папы не отстанет,

Тая-джитс увлёкся он,

Белый пояс надевает –

Выходи на бой хоть слон!

1. Папа с Женей брови хмурят,

Ход конём, идёт игра!

Шах, гамбит! Вот это хобби!

Сила мысли тут нужна!

1. Мальчик, мальчик, не кури,

Береги здоровье!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье!

Подруга, милая, пойми,

Всё, что сейчас скажу я,

И все мои слова прими

И сердцем и душою!

Нельзя доверить жизнь игле –

Тебе я говорила.

Хозяйка ты в своей судьбе

И выбор вы вершила.

Нельзя уйти из жизни вон

От лишней капли яда

И жизнь твоя, поверь, не сон,

А часть кошмара ада.

Не уж то нравится тебе

Искать, болея, траву?

Вся жизнь повисла на игле,

Вся в капле той отравы.

Опомнись, голову ты вскинь

И твёрдою рукою,

Ты чашу с ядом опрокинь

И снова стань собою!

И ты поймёшь, как не права

Была ты в эти годы.

Ведь ты родить должна,

Ведь мать ты от природы!

Я часто задаю вопрос:

Зачем нам сигареты?

Пора давать команду SOS,

Бросать привычку эту!

Ведь с каждой пачкой сигарет

Минуты жизни тают,

И это – вовсе не секрет,

Все люди знают!

Об этом нам нельзя молчать,

Нельзя скрывать волнения,

Давайте на весь мир кричать:

«Мы все – против курения!»

Люблю я спортом заниматься!

Зимой спешу на льду кататься,

Люблю я прыгать через пень,

Могу пробегать целый день!

Мне нипочем мороз и лужи,

Не испугаюсь зимней стужи.

Если хочешь быть красивым,

И здоровым, и счастливым,

Займись спортом и тогда

Силы будут – на века!

**Профилактическое мероприятие для 1–4-х классов "Мы за здоровый образ жизни"**

**Цели:**

* познакомить с понятием “Здоровый образ жизни”;
* воспитание уважительного отношения к своему здоровью;
* развивать мышление, внимание, память, речь, двигательные способности учащихся.

**Оборудование:**

мультимедийная аппаратура, презентация, элементы цветика семицветика, 2стула, 2 конверта с полезными и вредными продуктами, 2 банана, 2 стакана, 2 трубочки, 2 сока, 2шапки, 2 шарфа, 2 градусника, призы.

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент.** Слайд 1.

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

**2. Активизация знаний по теме “Здоровый образ жизни”**

Кроссворд. Слайд 2

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос  
В нашем теле кровь качает.  
Никогда не отдыхает? (Сердце)

1. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)
2. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)
3. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
4. Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)
5. Пешком ходить – долго … (жить).
6. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,  
То эти звуки издаем,  
Каким их словом назовём. (Смех)

Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

**3. Основная часть**

**Ученик:**

(1-й лист от цветика-семицветика).Слайд 3

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Разговор о режиме дня. Слайд 4

**Ученик:**

(2-й лист от цветика-семицветика).Слайд 5

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

**Игра “Запрещенное движение”**

Слайд 6

**Ученик:**

(3-й лист от цветика-семицветика).Слайд 7

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**Эстафета “Закаляйся”**

2 команды. Задание: добежать до стула, выполнить имитационные движения (умыться, облиться водой,вытереться полотенцем) вернуться и передать эстафету другому участнику команды. Слайд 8

**Ученик:**

(4-й лист от цветика-семицветика).Слайд 9

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Просмотр мультфильма “Личная гигиена”. Слайд10

**Ученик:**

(5-й лист от цветика-семицветика).Слайд 11

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко продукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Надо выбрать продукты, которые относятся к правильному питанию. Слайд 12

Объясните, почему вы взяли именно этот продукт?

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты,содержащие различные химические соединения,разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты,содержащие витамины. Клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

**Игра “Кто быстрее съест банан” и“Выпьет сок”**

Слайд 13

**Ученик:**

(6-й лист от цветика-семицветика).Слайд 14

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!

Игра. 2 команды. Задание: добежать до стула,надеть шапку и шарф, вернуться на место, передать другому участнику команды шапку и шарф. Слайд 15

**Ученик:**

(7-й лист от цветика-семицветика).Слайд 16

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

**Игра “Кто заболел”**

2 команды. Задание: добежать до стула, где сидит больной, померить ему температуру (посчитав до 5)и вернуться назад. Слайд 17

**Ученик:**

(серединка от цветика-семицветика).Слайд 18

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

Как это делать мы еще раз узнаем, просмотрев мультфильм “Быть здоровым – здорово!”. Слайд 19

**4. Подведение итогов**

Так что же такое “Здоровый образ жизни”? Слайд20

Спасибо вам за работу, все молодцы. Награждение.

Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. Слайд 21

Заключение

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В образовательных учреждениях следует не только укреплять и сохранять здоровьедетей, но и учить их тому, как быть здоровыми. Деятельность педагогов и медицинского персонала образовательных учреждений в этом направлении следует считать оздоровительно-образовательной работой, которая является комплексом оздоровительных мер. Кроме того, ребенка следует вовлекать в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья, т.е. в здравотворческую деятельность. Результатом такой работы должна быть личная культура здоровья ребенка, которую следует понимать как часть культуры личности.

Семья является своеобразным микроколлективом, играющим существенную роль в воспитании личности. Родители должны пропагандировать здоровый образ жизни на своем примере, проводя больше времени со своими детьми на детских площадках, ходить на стадионы, участвовать в различных соревнованиях, кататься на велосипедах, коньках, бегать на лыжах, ходить в туристические походы, заниматься закаливающими процедурами. Тогда у малыша с самого детства сложится мнение, что заниматься физкультурой это замечательно, очень интересно, а главное – полезно, ребенок не попадает под влияние уличной среды, у него не остается времени на приобретение вредных привычек. Он все свое свободное время будет посвящать своему любимому занятию – физкультуре.