Занятие в ГПД «Путешествие в страну ЗОЖ»

Автор работы: Новик Наталья Владимировна

Цель: систематизация и обобщение знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.
Задачи:
- обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни;
- развивать логическое мышление, познавательный интерес, расширять кругозор учащихся, формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Ход мероприятия:

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

 Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.
 Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?
*Ответы детей.*

 Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья. Ребята, а что такое здоровье?
*Ответы детей.*
 Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение.
 Ребята, мы попали в волшебный лес, который охраняет Здоровячок.
 Здоровячок: «Ребята, я сегодня чуть приболел, но хочу как и вы прыгать и играть, быть здоровым и веселым. Научите меня правилам здорового образа жизни, и тогда мы вместе попутешествуем по волшебному лесу. Выбирайте дорогу: налево пойдете - голову потеряете, направо пойдете - ничего не найдете, а вперед пойдете - узнаете как быть здоровым. »
Дети, идем прямо! Итак, в путь за здоровьем!

Жестовая песня «Если хочешь быть здоров, то закаляйся!»

*Здоровячок.* Ученые всего мира думают о том, как помочь человеку жить не болея, сберечь и сохранить хорошее здоровье, поэтому они и придумали науку валеологию.
А вы знаете, как можно жить не болея?
 Сейчас мы совершить путешествие в мой волшебный лес

1.Остановка «Личная гигиена».
Дидактическая игра «Правила личной гигиены»
Учащимся предлагаются карточки. Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например: соблюдать режим дня, постоянно делать утреннюю зарядку, перед сном необязательно умываться, содержать волосы в порядке, свои вещи можно бросать на стул, кушать много сладкого, никогда не чистить зубы и т.д.

2.Остановка «Режим дня». **(Используем метод критического мышления «Перепутанные логические цепи»)**
Ребята, а что такое режим дня?
Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.
Дидактическая игра «Мой режим дня»
Учащимся предложены картинки. Необходимо составить по картинкам логическую цепочку «Мой режим дня». Отметить правильный режим дня и где были допущены ошибки.

3. Остановка « Знайка».

Игра « Собери пословицы»

Сейчас Здоровячок раздаст вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл (работа в парах).

Здоровье дороже                будет здоровым

Болезнь человека                болезнь не догонит

Любящий чистоту               не красит

Быстрого и здорового         богатства

**Интерактивная зарядка.** — ( Звучит комплекс утренней гимнастики.)

4.Остановка «Здоровое питание».
Дидактическая игра - эстафета «Собери корзинку».
Для игры приглашаются три команды. Каждой команде дается задание (первая команда должна собрать в корзинку фрукты, вторая - собрать в корзинку овощи, третья - собрать в корзинку вредные для здоровья продукты). Побеждает та команда, которая первая правильно собрала свою корзинку.

 5. Остановка «Знатоки».
Дидактическая игра «Закончи предложение»
Здоровячок говорит незаконченное предложение о правилах здорового питания, а дети должны закончить предложение.
1. Пища должна быть разнообразной, её нужно принимать в одно и тоже \_\_\_\_\_\_\_\_\_. (время)
2.Перед едой тщательно мойте \_\_\_\_\_\_\_. (руки)
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая \_\_\_\_\_\_\_. (пищу)
4. Жуй пищу с закрытым \_\_\_\_\_\_\_. (ртом)
5. Ешь больше овощей и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (фруктов), они полны \_\_\_\_\_\_\_ (витаминов).

6. Остановка «Правильное питание». **(Составляем карту-кластер)**

Зачем человек ест? *(ответы детей)*

Без еды человек не  может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? *(ответы детей).*

Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. ( Рыба, пепси, колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)

Выберите продукты, которые полезны для вас. (проверка и обсуждение)

7. Остановка «Внимание и повторение». Дети должны за Здоровячком повторить фразу « Это очень хорошо/ плохо».
Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!
Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!
В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!
Никогда не умывался. - Это очень плохо!
Он старательно учился. И однажды отличился.
Отнял он рекорд у Вани: 3 недели не был в бане.
Но исправился наш Коля. Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!
Это очень плохо! (что закончилась игра).

 Конечно, наши ребята любят заниматься физкультурой. Ведь физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять наши мышцы, формировать скелет и наши кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.

8. Остановка «Посмотри и повтори».
Подвижная игра «Посмотри и повтори»
Учащиеся под музыку повторяют движения, которые им показывает Здоровячок. Кто лучше повторил, тот и победил.

Здоровячок: Вот и закончилось наше путешествие по волшебному лесу «ЗОЖ». Я стал здоров и весел и, надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни, и мы навсегда останемся друзьями. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках! До свидания, друзья, до новых встреч!

Ведущий: Спасибо тебе, Здоровячок, за такое чудесное путешествие. Давайте, ребята, поблагодарим нашего друга и попрощаемся.
 Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете:
(На сцену выходят дети с табличками, на которых написано:)
Красивые, стройные, румяные, крепкие, подтянутые, здоровые, cильные, ловкие!
Каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье.
Хочешь быть здоровым? Будь!!!!