Номинация «Психологическое здоровье школьников/студентов»

Областной конкурс методических разработок классных часов

среди педагогических работников «Формула здоровья»

Тренинговое занятие «ЗОЖИК»

Вилкова Екатерина Александровна,

воспитатель группы продлённого дня

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2 г. Навашино»

Адрес: 607101 Нижегородская обл.,

г. Навашино, п. Силикатный, д. 31

Телефон: 8 (83175) 5-10-47

Городской округ Навашинский

**Автор:** Вилкова Екатерина Александровна МБОУ «Средняя школа №2 г.Навашино» воспитатель ГПД   
**Описание:** сценарий внеклассного мероприятия по здоровому образу жизни для обучающихся 3 классов.  
**Цель:** систематизация и обобщение знаний обучающихся 3 классов о здоровье и здоровом образе жизни.  
**Задачи:**  
*-* обобщить и систематизировать знания обучающихся 3 классов о здоровом образе жизни, повторить и закрепить знания по теме.  
*-* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.  
*-* расширять кругозор, развивать речьразвивать логическое мышление, память познавательный интерес,.  
**Оборудование:** презентация с музыкальным сопровождением, карточки, таблички, атрибуты подвижной игры-эстафеты.  
**Предварительная работа:** подготовка сценария, изготовление презентации, музыкального сопровождения, табличек и карточек для игр .  
**Речевой материал:**здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, правильное питание, личная гигиена, физкультминутка.  
**Ход мероприятия:** Хочетсяначать наш час общения со слов С.Я. Маршака

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условье.

С. Маршак

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!   
**Дети:** Здравствуйте!  
**Ведущий:** Слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?  
*Ответы детей.*  
**Ведущий:** Слово «здравствуйте» - это пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни. А какие еще формы приветствия вы знаете? (Привет, доброе утро, добрый день, добрый вечер)  
**Ведущий:** Правильно, ребята. Люди, встречаясь, здороваются и желают друг другу при встрече добра и здоровья. Ребята, а что такое здоровье?  
*Ответы детей.*  
**Ведущий:** Здоровье – это такое состояние организма, при котором правильно взаимодействуют все его органы. И я рада приветствовать вас на нашем часе общения. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье и здоровых привычках человека, будем много играть. *.*

**Объясни почему так говорят:**

* Здоровье дороже золота
* Не спрашивай здоровья, а глянь ему в лицо
* Здоровье не купишь
* В здоровом теле здоровых дух.
* Здоров будешь – всего добудешь
* Болен – лечись, здоров – берегись.

Дети**:** разъясняют пословицы.

А какие пословицы вы знаете ребята???

**Ведущий:** А сейчас давайте с вами поиграем конкурс «Скорая помощь»

1. Волосы, вымытые в отраве этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой? (Цветы ромашки)
2. Какой овощ употребляют люди, чтобы улучшить зрение? (морковь)
3. Какую ягоду употребляют люди, чтобы улучшить зрение? (черника)
4. Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, капуста)
5. Как избежать солнечного удара, если нет головного убора? (положить на голову лопух)
6. Какие растения используют как жаропонижающие средства? (малина, лимон)

**Ведущий:** Молодцы, ребята. А я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». Путешествуя в страну «ЗОЖ», вы узнаете много нового и интересного. В этой стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы выучите все эти правила и будете их применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».  
Ребята, вы согласны совершить путешествие в страну «ЗОЖ»?  
**Дети:** Да!  
Тогда мы прямо сейчас отправляемся в страну «ЗОЖ». Первая наша станция «Личная гигиена». А девизом будет «Запомнить нужно навсегда: залог здоровья - чистота»

***Дидактическая игра «Правила личной гигиены»***  
*Учащимся предлагаются листы с заданиями . Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например,*

*- постоянно делай утреннюю зарядку,*

*- перед сном необязательно умываться,*

*- содержи волосы в порядке, -*

*свои вещи можно бросать на стул и т.д.  
Дети играют.*

**Ведущий:** Ребята Вы, отлично справились с первым заданием. Следующая остановка называется «Режим дня».  
Ребята, а что такое режим дня?  
**Дети:** Режим дня - это распорядок дня.  
**Ведущий:** Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

Составим с Вами режим для школьника.

Молодцы ребята вы справились с заданием.  
Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? (Да!)

Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку по ритмичную музыку.

***Физминутка «разомнись»***

***Мы поставили пластинку***

***И выходим на разминку.***

***На зарядку, на зарядку,***

***На зарядку становись!***

***Начинаем бег на месте,***

***Финиш метров через двести!***

***Раз! Раз – два, раз - два!***

***Хватит-хватит, прибежали,***

***Потянулись, подышали!***

***Вот мы руки развели***

***Словно удивились,***

***И друг другу до земли***

***В пояс поклонились!***

Вам понравилась зарядка? (Да!).

Молодцы, ребята. Вы справились. Следующая наша станция «Здоровое питание». Ребята, для чего человек ест пищу?  
*Ответы детей.*

Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.  
**Ведущий:** Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества. А что именно необходимо нам для правильного питания (белки, жиры, углеводы, витамины А B C D)  
Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

***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.  
Дети играют.*  
  
**Ведущий:** Вот теперь я убедилась, что наши ребята на отлично знают правила здорового питания.  
Вы ребята, молодцы. А вы любите заниматься физкультурой?  
**Дети:** Да!  
**Ведущий:** 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.

***Подвижная игра «ПОВТОРЯЙКА»***  
*Учащиеся под музыку повторяют движения, которые им показывает ведущий.*

*Кто лучше повторил, тот и победил.  
Дети играют.*  
**Ведущий:** Вот и закончилось наше путешествие в страну «ЗОЖ». Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни. Помните, что ваше здоровье – в ваших руках! До свидания, друзья, до новых встреч!