

Государственное учреждение Ярославской области «Рыбинский детский дом»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

«МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Разработала: Киселева О.А.,
Должность: воспитатель.
Категория: 1.
Провела: 21.02.2019г.

г. Рыбинск

2019г.

Тема занятия: «Мое здоровье».

Цель: Формирование у воспитанников осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- Расширить знания детей о ЗОЖ
- Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья.
- Учить детей следить за своим здоровьем.

Воспитательные:

- Воспитывать культуру общения.
- Воспитание привычки стремиться к сохранению и укреплению здоровья.

Развивающие:

- развивать умение анализировать свои привычки и их влияние на здоровье.
- активизировать и обогащать словарь.
- развивать наблюдательность

План занятия:

1. Подготовительный этап. Сообщение темы занятия. Деление на команды.

2. Основной этап:

- игра «крестики-нолики»;
- конкурс «Походка спортсмена»;
- конкурс «Ромашка здорового образа жизни»;
- игра «Плот»;
- конкурс «Полезные привычки»;
- Кроссворд;

3. Заключительный этап.

- Причта «Все в твоих руках»
- Подведение итогов. Выводы.
- Вручение брошюр.

Оборудование и материалы: магнитная доска, магниты, лепестки «Ромашки», Игровое поле для игры крестики – нолики. Плакаты на тему здоровья. Кроссворд. Фломастеры. Карточки с заданиями. Брошюры на тему ЗОЖ.

Конспект занятия

Вступление:

-Здравствуйте ребята! Сегодня у нас с вами занятие- игра. Тему игры вы узнаете, ответив на вопрос: Чего не купишь ни за какие деньги? (здоровье)

-Правильно, здоровье.

В век технического прогресса и завоевания космоса нам, как и во все времена, прежде всего, дорого здоровье. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги.

-Играть будут две команды. «Футболисты» и «Боксеры»

- Девизом нашей игры-викторины мы возьмём поговорку: **“Наше здоровье в наших руках”** а после игры, а попрошу Вас объяснить смысл этой мудрой поговорки.

- А судить нас сегодня мы попросим наших гостей.

Основной этап:

Задание 1 «Крестики-нолики».

-А начнём мы с игры „Крестики-нолики”. Я буду задавать вопросы. При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку "X" и "O". Победить в игре команды могут в двух случаях:

1) как только у какой-либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;

2) каких знаков на игровом поле в конце игры будет больше.

За победу 1 балл.

Вопросы для игры:

1. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (*Душ*)
2. Что милей всего на свете? (*Сон*)
3. Массовое заболевание людей. (*Эпидемия*)
4. Рациональное распределение времени. (*Режим*)
5. Тренировка организма холодом. (*Закаливание*)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (*Кровь*)
7. Наука о чистоте. (*Гигиена*)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (*Микроб*)
9. Добровольное отравление никотином. (*Курение*)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (*Суворов*)
11. Любитель нюхать вредные вещества (*Токсикоман*)
12. Любимый цветок наркомана (*Мак*).
13. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (*Витамин Д*).

В случаи ничьи, вопрос на засыпку:

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон - ... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

Ребята, а как вы думаете, смех, шутки, хорошее настроение способствуют хорошему самочувствию и помогают сохранить здоровье? (Да)

Тогда мы с вами поиграем в следующую игру. Она называется походка спортсмена.

2 «Походка спортсмена».

Перейдём к следующему конкурсу. Он называется „Походка спортсмена”. Члены 1 команды показывают, 2 команда отгадывает и наоборот.

Если команда отгадает- получает 1 балл.

Карточки:

- 1.Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
- 2.Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
- 3.Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.
- 4.Изобразить бегуна, которому наступили на ногу.

Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой. По- доброму посмеялись, прибавили себе здоровья.

3. Конкурс “Ромашка здорового образа жизни”.

- Ребята, я предлагаю вам подумать, какие еще действия человека помогают ему сохранять здоровье?

-Итак вам нужно Вам нужно решить, что способствует сохранению здоровья, а что наносит вред. И вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни. Команды получают лепестки с надписями.

- *Та команда, которая первая правильно справится с заданием получает 2 балла. Другая -1балл.*

- Молодцы, справились с заданием.

-А что же нам мешает сохранить здоровье? (дети озвучивают)

Вывод: Что же такое здоровый образ жизни? *(Ответы участников)*

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на

сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма.

А сейчас немного поиграем вне конкурса.

Игра «Плот» [5] (3 мин.)

Описание упражнения: Участникам предлагается большой лист ватмана, на который они все должны поместиться, не заступая на пол. Величина листа подбирается в зависимости от величины группы. На «плоту» нужно продержаться 30 секунд. Затем к «плоту» подплывает «акула» и небольшой кусочек ватмана вырезается. Задача повторяется. И так до тех пор, пока не останется четвертая часть ватмана.

Ход: Легенда – команда отважных мореплавателей терпит кораблекрушение, но в последний момент успевает высадиться на спасательный плот. Все хорошо: море спокойное, светит солнышко. Отважные моряки смотрят вдаль с надеждой увидеть землю. Но вместо земли они замечают, что к ним стремительно приближается акула.

Задача для моряков: как можно дольше удержаться на плоту.

Задача для акулы: постепенно «отламывать» часть плота.

Подведение итогов: большое спасибо всем участникам. У нас была отважно сражавшаяся команда моряков и злая акула. Но это была игра и в нашей жизни такого, конечно же, не произойдет. А теперь на одну секунду давайте представим, что плот — это организм человека. А голодная акула – это болезни и вредные привычки. Так очень легко увидеть, как они могут пошатнуть здоровье.

Да, для сохранения здоровья очень важно вырабатывать в себе привычки, которые помогают каждому из нас беречь здоровье. Хочу напомнить, что

Привычка- это, какое - либо действия, которые человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.

4 конкурс: «Полезные привычки»

-Итак, следующий конкурс. *За правильность выполнения 1 балл.*

-Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать, как можно больше полезных привычек.

6 конкурс: «Кроссворд».

Очень важно выработать в себе привычку есть полезные продукты питания.

- Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия одних из самых полезных продуктов питания.

-Чья команда за 3 минуты найдет на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей получает 1 балл.

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

Вывод:

Какие же продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья? (Овощи, фрукты, ягоды.)

Заключительная часть

А сейчас я хочу, чтоб вы послушали притчу и объяснили смысл поговорки, которая была девизом нашей игры.

« Наше здоровье в наших руках»

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”

- Как вы понимаете смысл поговорки?

Вывод: Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него единственное и другого не будет. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

Хочу пожелать вам отличного здоровья и подарить брошюры с интересной информацией на тему ЗОЖ.

Приложение: дидактический материал.

Надписи на лепестках ромашки:

Отказ от вредных привычек

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Хорошее настроение

Умение делать

Добрые дела

Здоровый сон

Прогулки

Соблюдение личной гигиены

Вредные привычки

Медлительность

Переедание, особенно на ночь

Неуравновешенность

Зависть

Плохая экология

Не соблюдение личной гигиены

Плохие поступки и дела

РОМАШКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



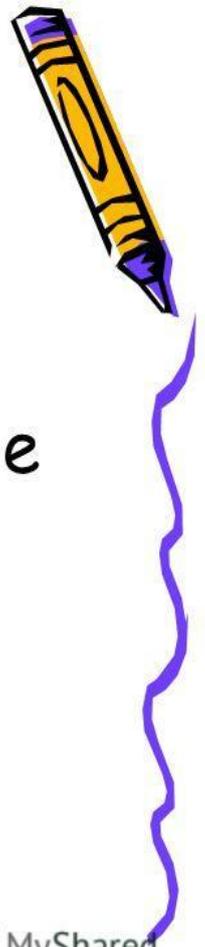
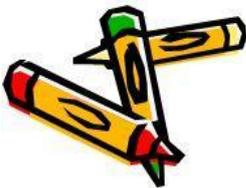
Наше здоровье – в наших руках!



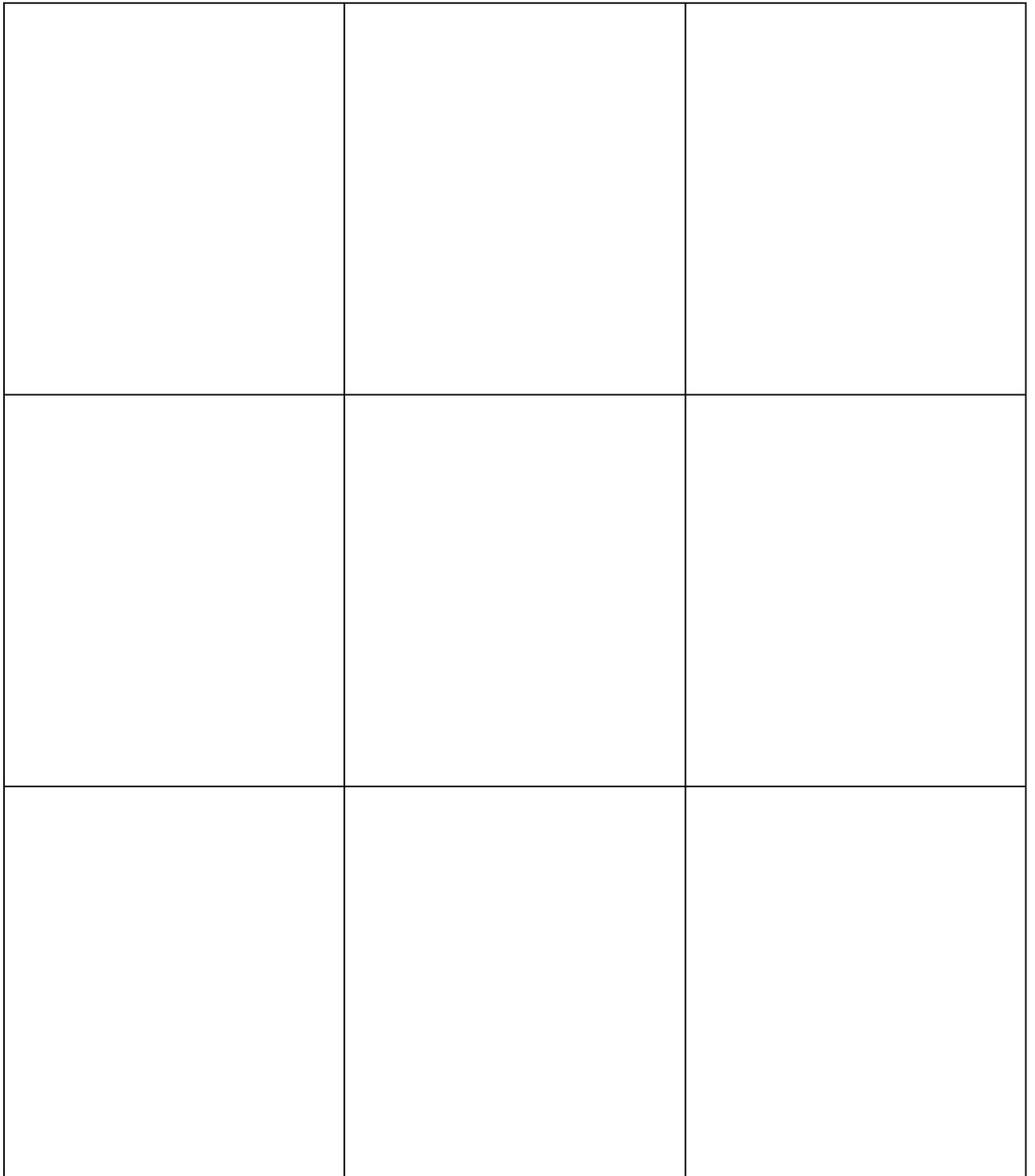
Определение Всемирной организации здравоохранения

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

- Привычка- это то, что делаешь постоянно.
- Привычки, способствующие сохранению здоровья, называются полезными.



Крестики-нолики



Походка спортсмена

Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.

Походка спортсмена

Изобразить пловца, которого разбил радикулит.

Походка спортсмена

Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

Походка спортсмена

Изобразить бегуна, которому наступили на ногу.

Конкурс	СЧЕТ	
	Команда Футболисты	Команда Боксеры
«Крестики-нолики»		
«Походка спортсмена»		
«Вырасти ромашку ЗОЖ		
«Кроссворд»		
«Полезные привычки»		

Кроссворд

М	О	Р	К	О	В	Ь	Ф	П	Л	А	Ч	К
В	С	В	А	Г	Р	У	Ш	А	И	Н	Е	А
И	В	И	Л	У	К	М	П	Р	М	А	Р	Р
Н	Ё	Ш	А	Р	А	Р	О	Я	О	Н	Е	Т
О	К	Н	М	Е	И	Т	М	Б	Н	А	Ш	О
Г	Л	Я	Ч	Ц	С	М	М	Л	М	С	Н	Ф
Р	А	М	П	О	М	И	Д	О	Р	М	Я	Е
А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н	К	М	Т	М	Л
Д	К	А	П	У	С	Т	А	О	П	Ы	В	Ь
М	А	Н	Г	О	М	М	В	В	Е	К	В	В
Д	Ы	Н	Я	Ы	В	Ф	Ы	А	Р	В	Ы	Б
М	А	Н	Д	А	Р	И	Н	Р	Е	А	Е	А
К	У	К	У	Р	У	З	А	Б	Ц	В	Е	Н
Ц	С	Л	И	В	А	У	К	У	Е	Н	Г	А
Г	Р	А	Н	А	Т	У	К	З	Е	Н	Г	Н
К	Л	У	Б	Н	И	К	А	П	И	Т	П	Р

