**ГУО «Средняя школа № 21 г.Орши»**

**Воспитатель Криштопова О.М.**

**Воспитательное мероприятие в группе продлённого дня**

**«Мы выбираем здоровье»**

**Цель**: формирование у учащихся ответственного и бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:** создать условия для осознания учащимися самоценности своей жизни, полезности соблюдения режима дня, правильного питания и занятий спортом;

способствовать отказу учащимися от вредных привычек;

формировать у учащихся основы личной гигиены и потребность в их соблюдении.

**Оборудование**: мультимедийный проектор, корзины с муляжами овощей и фруктов, кресло для богини Гигиеи, презентация.

**Для каждой группы участников:** клеящий карандаш; ручка; 7 разноцветных лепестков; лист «Цветок Здоровья»; карточки по здоровому образу жизни; картинки по режиму дня; картинки «Полезные и вредные продукты питания», загадки «Виды спорта»; кроссворд; карточки «Проблемная ситуация»; памятки «Как правильно мыть руки».

**Ход мероприятия**

1**.Вступление. Психологический настрой.**

*На экране демонстрируется слайд «Всё в твоих руках».*

**Воспитатель:**

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках». Так можно сказать и о здоровье человека, т.к. оно в большей степени зависит от каждого из нас. И сегодня мы с вами поговорим о том, какие факторы влияют на наше состояние здоровья, и что мы сами можем делать для того, чтобы сохранить наше здоровье.

- Ребята, а какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово здоровье?

**-** У нас в гостях Гигиея – богиня здоровья. Поприветствуйте ее. (Входит богиня Гигиея.)

**Гигиея**:

-Добрый день! Я - чистота! С вами быть хочу всегда!

Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!

**Воспитатель:**

-Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.

**Гигиея:**

-Я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мы выбираем здоровье», где я буду главным экспертом. Помогать мне будут члены экспертного жюри Гигиена и Мойдодыр.

*На экране демонстрируется слайд с темой мероприятия*

**«Мы выбираем здоровье»**

- Правила нашей игры следующие: вы видите на сцене большой разноцветный цветок – «Цветок здоровья», у вас такой же, но маленький и нераскрашенный. Каждая группа будет собирать из цветных лепестков свой Цветок здоровья. Главное, что надо помнить - лепестки наклеиваются на рисунок только с согласия всех участников группы. Вы будете работать в группах, а чтобы работа была продуктивной, я вам предлагаю вспомнить правила работы в группе.

*Гигиея читает правила работы в группе: распределить обязанности между членами группы; чётко и понятно выражать свои мысли, аргументировать свою позицию; спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать своё; слушать и слышать друг друга, обсуждать различные точки зрения и вырабатывать общую позицию.*

**2.Основная часть**

**Воспитатель:**

- Начинаем нашу игру. Послушайте первое задание: вам нужно составить коллективный портрет вашей группы в соответствии с предложенными вопросами. На выполнение задания вам даётся 1 минута.

*Вопросы для групп*

**1 группа:**

1. Общий возраст группы?

2. Сколько человек в команде посещают спортивные секции, кружки?

3. Сколько человек в группе за здоровый образ жизни?

**2 группа:**

1. Сколько в группе мальчиков и девочек?

2 .Сколько человек по утрам выполняют зарядку?

3. Сколько человек в группе за здоровый образ жизни?

**3 группа:**

1. В какое время года в группе больше всего именинников?

2. Какими видами спорта занимаются все участники группы?

3. Сколько человек в группе за здоровый образ жизни?

*Выступление представителей от каждой группы. На экране демонстрируется слайд*

**Где здоровье, там и я.**

 **Со здоровьем мы друзья.**

**Воспитатель:**

- Красный лепесток на Цветке здоровья будет символизировать ваше состояния здоровья. Среди вас есть высокие и низкие, худые и не очень, подвижные и инертные, главное, если вы все за сохранение и укрепление своего здоровья, то сейчас вы можете наклеить красный лепесток на Цветок здоровья.

А пока мы все вместе говорим магические слова, которые вы видите на экране:

 *Ты лети лепесток,*

*Через запад на восток,*

 *Через север, через юг*

 *Возвращайся, сделав круг.*

 *Лишь коснешься ты земли –*

 *Быть, по-моему, вели.
 Вели, чтобы я был здоров!*

**Воспитатель:**

- Ребята, что такое здоровый образ жизни? Чтобы разобраться, предлагаю выполнить второе задание**:** выберите из карточек те, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья. На выполнение задания вам даётся 2 минуты.

*Дети формулируют правила, воспитатель обобщает. На экране появляется слайд:*

**Здоровый образ жизни - это**

1) Соблюдение режима дня.

2) Соблюдение режима правильного питания.

3) Занятие спортом.

4) Соблюдение правил гигиены.

5) Позитивное настроение.

6) Отказ от вредных привычек**.**

*Подведение итогов. Выступление жюри. Группы, участники которых хотят выполнять правила здорового образа жизни, получают оранжевый лепесток.*

**Воспитатель:**

- Мудрые философы говорят: **«**Дерево держится своими корнями, а человек пищей». Как вы это понимаете? Какой вывод вы можете сделать?

*На экране демонстрируется слайд:*

**Человеку необходимо правильно питаться.**

**Воспитатель:**

**-** Предлагаю следующее задание: выберите только те продукты питания, которые полезны для вашего здоровья.

*Подведение итогов. Выступление жюри. Группы, участники которых хотят знать полезные продукты питания, получают желтый лепесток.*

**Воспитатель:**

 - Сколько раз в день необходимо питаться?

 *На экране появляется слайд:*

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

**Гигиея.**

- Ребята, позвольте я вам напомню. То, что мы съедаем на завтрак, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае не однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу. Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму после сна. Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило, на обед подается горячая пища. А на полдник можно есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком. Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

**Воспитатель:**

 - Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. В нём должны быть питательные вещества и витамины. А какие витамины нужны нашему организму мы узнаем, когда посмотрим инсценировку «Кто важнее», которую подготовили учащиеся нашей группы продленного дня.

*Дети выходят с корзиной муляжей фруктов и овощей.* **Ведущий:**

Витамины А, В, С
примостились на крыльце,
И кричат они, и спорят:
Кто важнее для здоровья?
**Витамин А:**

- Я, - промолвил важно А, -
Не росли бы без меня.
**Витамин С:**

- Я, - перебивает С, -

Без меня болеют все,
**Витамин В:**

- Нет, - надулся гордо В, -
Я нужнее на земле.
Кто меня не уважает,
Плохо спит и слаб бывает.
**Ведущий:**

Так и спорили б они,
В ссоре проводя все дни,
Если б Петя ученик,
Не сказал им напрямик:
**Петя:**

- Все вы, братцы, хороши
Для здоровья и души.
Если б вас я всех не ел,
Все болел бы и болел.
С вами всеми я дружу.
Я здоровьем дорожу!

**Воспитатель:**

 -Где больше всего содержится витаминов?

- Наша игра продолжается, я предлагаю вам разгадать кроссворд. На выполнение задания вам даётся 5 минут.

*Учащиеся получают карточку с загадками.*

**По горизонтали:**

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка.

Упадёт сама в траву. (*Яблоко)*

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (Банан)
Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко. (Слива)

Этот плод сладкий хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож. (Груша)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... (Киви)

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ... (Ананас)

**По вертикали:**

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь. *(*Лук)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка. (Капуста)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, это … (Кабачок)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь. (Репка)

*Подведение итогов. Выступление жюри. Группы, которые работали дружно, с хорошим настроением получают зелёный лепесток.*

**Гигиея.**

- Внимание на экран! Настала пора сказать всем вместе магические слова:

*Ты лети лепесток,*

 *Через запад на восток,*

 *Через север, через юг*

 *Возвращайся, сделав круг.*

 *Лишь коснешься ты земли -
 Быть, по-моему, вели.
Вели, чтобы мое питание было полноценным!*

**Воспитатель**.

 - Нашему организму необходима физическая нагрузка. Очень важно делать утреннюю зарядку, посещать уроки физической культуры, заниматься спортом.

Предлагаю отгадать загадки и назвать виды спорта, в которых используются эти предметы.

1. Не пойму, ребята, кто вы?

 Птицеловы? Рыболовы?

 Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

 Ты бы лучше отошел!

 Мы играем в ... (волейбол).

2. По пустому животу

 Бьют меня невмоготу;

 Метко сыплют игроки

 Мне ногами тумаки.

(Футбольный мяч – футбол)

3. Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

 Сядь верхом и мчись на нем,

 Только лучше правь рулем.

 (Велосипед - велогонки, триатлон)

4. Два коня у меня,

 По воде они возят меня,

 А вода тверда,

 Словно каменная.

(Коньки – фигурное катание, конькобежный спорт, хоккей, шорт-трек)

5. Мы - проворные сестрицы,

 Быстро бегать мастерицы,

 В дождь - лежим,

 В снег - бежим,

 Уж такой у нас режим.

(Лыжи - лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл)

**Воспитатель:**

**-** Молодцы, загадки отгадали. Настала пора сказать всем вместе магические слова:

*Ты лети лепесток,*

 *Через запад на восток,*

 *Через север, через юг*

 *Возвращайся, сделав круг.*

 *Лишь коснешься ты земли -
 Быть, по-моему, вели.
Вели, чтобы я смог заниматься своим любимым видом спорта!*

**Мойдодыр.**

- Ребята, кто готов ответить, что такое личная гигиена? Да, действительно, личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте. Сейчас я прочитаю вам “Сказку о микробах”. Послушайте внимательно.

*Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*

**Воспитатель:**

-Вспомните, ребята, какие предметы помогают нам победить микробов?

(*Мыло, шампунь, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, чистое полотенце)*

- Когда следует мыть руки? *(После уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте, перед едой.).*

– Как надо правильно мыть руки? *(Детям Мойдодыр раздает памятки «Как правильно мыть руки».)*

 **-** Пользоваться можно только личными предметами гигиены, не брать чужих личных вещей и не делиться своими. А вы, ребята, хорошо это знаете? Сейчас каждой группе я предложу проблемную ситуация. Вы должны её обсудить и выполнить задание в течение 3 минут.

**1.** Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло, зубная щетка, полотенце для рук, мочалка, зубная паста, шампунь, тапочки, полотенце для тела, расческа.

**2.** Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.

Оля: «Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы дыхание было свежим».
Вера: «Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим».
Таня: «Зубы нужно чистить утром и вечером».

**3.** Тебя назначили дежурным. Нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки?

а) перед чтением книги;
б) перед посещением туалета;
в) после посещения туалета;
г) после того, как поиграл с кошкой;
д) после игры в баскетбол;
ж) перед едой;
з) перед тем, как идешь гулять.

*Подведение итогов. Выступление жюри. Группы, которые старались правильно выполнить задание, получают голубой лепесток.*

**Воспитатель:**

Чтоб здоровье сохранить,
 Организм свой укрепить,
 Знает каждая семья -
 Должен быть режим у дня.

**-** Режим дня, что это такое? Составьте режим дня из картинок в течение 4 минут.

*На экране демонстрируется слайд «Мой режим дня».*

- Кто из вас, ребята, старается соблюдать режим дня?

 *Подведение итогов. Выступление жюри. Группы, участники которых стараются соблюдать режим дня, получают синий лепесток.*

- Настала пора сказать всем вместе магические слова:

*Ты лети лепесток,*

 *Через запад на восток,*

 *Через север, через юг*

 *Возвращайся, сделав круг.*

 *Лишь коснешься ты земли -
 Быть, по-моему, вели.
Вели, чтобы у меня все было по режиму!*

**Гигиея**.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
- Каких врагов здоровья вы знаете?

**Воспитатель:**

Школьные годы - это годы роста как физического, психического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Человек должен уметь противостоять дурным качествам, мыслям, поступкам и делам. Ребята, вам предлагается сейчас сделать это на бумаге. На листе перечислены пороки, а вам необходимо заменить их словами-антонимами в течение 3 минут.

- Какие привычки вы выбираете для себя, вредные или добрые?

*Подведение итогов. Выступление жюри. Группы, участники которых выбирают добрые привычки, получают фиолетовый лепесток.*

**3. Заключительная часть**

**Воспитатель:**

- В нашей группе нет ребят, которые курят. Я хочу предложить сегодня подписать коллективный договор о том, что и в дальнейшем учащиеся нашей группы не будут курить.

*На экране демонстрируется слайд «Коллективный договор»*

*Мы, учащиеся группы продлённого дня, принимаем ответственное решение*

*носить почетное звание «Некурящая группа»*

*и обязуемся не нарушать данный договор.*

*Мы хотим быть здоровыми, успешными и счастливыми!!!*

- Прочитайте этот договор. Поднимите руки, кто не собирается курить и подписывает договор.

-Настала пора сказать всем вместе магические слова:

*Ты лети лепесток,*

 *Через запад на восток,*

 *Через север, через юг*

 *Возвращайся, сделав круг.*

 *Лишь коснешься ты земли -
 Быть, по-моему, вели.*

*Вели, чтобы я не имел вредных привычек!*

**Воспитатель:**

- Сегодня вы, ребята, отлично выполняли все задания и собрали Цветки Здоровья. Покажите ваши Цветки Здоровья. У нас получилась целая поляна Цветов. Пусть эти маленькие Цветки Здоровья помогут сохранить ваше здоровье крепким и богатырским. Мне очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, свой организм, чтобы вели здоровый образ жизни и еще больше ценили свою жизнь.

**Литература**

1. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе», Феникс, 2007.
2. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. - Минск: Университетское, 1998.
3. Методические рекомендации по разделу "Воспитание. Здоровый образ жизни" курса "Педагогика" /Сост. В.П. Щербинина. - Гродно: ГрГУ, 2001. - 59 с.
4. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей.- Минск: Народная асвета, 1989.
5. Трушкина Л.Ю. «В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников», Феникс, 2002.
6. Чумаков Б.Н. «Основы ЗОЖ», «Педагогическое сообщество России», 2004.
7. Щербинина В.П. Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Гродно, 1992.

**Приложение**

**Цветок здоровья**



**Памятка «Как правильно мыть руки»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Как правильно мыть руки**– Сильно намочите руки.– Возьмите мыло.– Намыливайте руки с обеих сторон.– Прополощите руки чистой водой.– Вытирайте руки насухо полотенцем. | **Как правильно мыть руки**– Сильно намочите руки.– Возьмите мыло.– Намыливайте руки с обеих сторон.– Прополощите руки чистой водой.– Вытирайте руки насухо полотенцем. |

**Замените пороки словами-антонимами:**

 1. Лень –

2. Лживость –

3. Трусость –

4. Грубость –

5. Жадность –

6. Зло –

7. Обжорство –

8. Месть –

9. Неряшливость –

10. Невоспитанность –

11. Курение –

12. Пьянство –

13. Наркомания –

14. Болезнь-

**Ключ**

1. Лень – трудолюбие

2. Лживость – честность

3. Трусость – смелость

4. Грубость – вежливость

5. Жадность – щедрость

6. Зло – добро

7. Обжорство – умеренное питание

8. Месть – незлопамятность

9. Неряшливость – опрятность

10. Невоспитанность – воспитанность

11. Курение – здоровый образ жизни

12. Пьянство - трезвость

13. Наркомания – здоровый образ жизни