

III Всероссийский педагогический конкурс

«Моя лучшая методическая разработка»

Россошанский филиал ГБПОУ ВО

«Губернский педагогический колледж»

Педагог:

Орлова Наталья Владимировна

«ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ» -

методическая разработка внеклассного

мероприятия для детей младшего

школьного возраста (воспитанников

объединения дополнительного образования)

**«ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ» -
методическая разработка внеклассного мероприятия
для детей младшего школьного возраста
(воспитанников объединения дополнительного образования)**

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни.

Задачи:

образовательные: закреплять знания детей о здоровье и здоровом образе жизни;

развивающие: развивать мотивы к сохранению своего здоровья, творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

воспитательные: воспитывать ценностное отношение к здоровью, интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемые результаты:

Личностные: проявляют интерес к выполняемой деятельности, осознают важность полученных знаний, получают установку на здоровый образ жизни, чувствуют личную ответственность за собственное здоровье.

Предметные: знают, что такое здоровье; понимают, что здоровье - ценность, имеют первичное представление о компонентах здоровья; понимают, что здоровый образ жизни - основа здоровья.

Метапредметные:

Познавательные: применяют полученные ранее знания в новой ситуации, анализируют, сравнивают, устанавливают причинно-следственные связи, логически рассуждают, делают выводы.

Регулятивные: под руководством учителя определяют цель и задачи мероприятия, осуществляют контроль собственной деятельности и деятельности одноклассников, при необходимости вносят корректировки, осознают, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, способны к саморегуляции.

Коммуникативные: умеют слышать, слушать и понимать партнера, правильно выражать свои мысли в речи, готовы вести диалог, совместно искать решения, оказывать поддержку друг другу.

Оборудование: мультимедийная установка, видеофрагменты о талисманах XXII Олимпийских зимних игр, аудиозапись песен о спорте и здоровом образе жизни, стихи о спорте и о здоровом образе жизни, загадки о предметах гигиены, русские народные пословицы, иллюстрации, рисунки, фотографии.

Ход мероприятия:

Педагог: Ребята, сегодня у нас не обычное мероприятие, а занятие-праздник. Чтобы узнать, о чем пойдет речь, отгадайте загадку:

Я загадаю загадку,
Вы попытайтесь сказать,
Что человеку так сладко
И без чего век страдать.
Деньги, почет или славу
С этим добром не сравнить,
Значит, его должен каждый
Бережно с детства хранить
(Здоровье)

Педагог: Правильно, дети, мы собрались на Праздник Здоровья. Сегодня вы узнаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть, что полезно, а что вредно для здоровья, как сохранять и укреплять свое здоровье.

- Посмотрите, у нас вырос Цветок Здоровья, и в конце занятия он расцветет, распустит свои лепестки. Но для этого вам нужно быть внимательными, активными, правильно выполнять задания.

- А сейчас ребята напомним нам правила, которые помогут вырасти здоровыми и крепкими, готовыми к учебе и труду!

Дети выходят к доске и читают стихи

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать.

Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.

Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровьем нужно дорожить.
Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять!

Педагог: Сегодня к нам на праздник пришли гости, среди которых олимпийские талисманы XXII Олимпийских зимних игр: медведь, гепард и заяка. Все они любят заниматься спортом, поэтому на нашем Цветке Здоровья появляется первый лепесток - **Спорт**.

- А сейчас давайте послушаем, что они о себе рассказывают.

Просмотр видеофрагментов о талисманах XXII Олимпийских зимних игр

Педагог: В каком городе нашей страны проходили первые в истории России зимние игры - XXII Олимпийские зимние игры? (*город Сочи*)

- В каком году проходили XXII Олимпийские зимние игры в Сочи (*2014 год*)

- А какие зимние виды спорта вы знаете? (*Лыжный спорт, санный спорт, конькобежный спорт, хоккей на льду, бобслей, биатлон, кёрлинг*)

- Посмотрите на фигурки спортсменов на доске, это поможет вам ответить на этот вопрос.

Педагог: Самые достойные, самые сильные и крепкие спортсмены участвуют в Олимпиаде. А чтобы быть сильным и крепким, чтобы укрепить свое здоровье, нужно закаляться.

- На нашем Цветке Здоровья распускается лепесток - Закаливание.

- А доктор Айболит раскроет нам секреты закаливания. Закаляться - значит сделать свой организм устойчивым к простуде, приучать к холоду. Закаляться можно прохладным воздухом и водой.

Правила закаливания:

Закаляться нужно постепенно.

Нельзя начинать закаливание во время болезни.

Начал закаливание - не бросай и не делай перерывов.

Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и воду.

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.
Только помните, друзья:
Крепким стать нельзя мгновенно -
Закаляйтесь постепенно!

*Дети исполняют песню "Если хочешь быть здоров"
(муз. В. Соловьев-Седой, сл. В.Лебедев-Кумач)*

Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!

Нам полезней солнце, воздух и вода!
От болезней помогают нам всегда.
От всех болезней нам полезней
солнце, воздух и вода!

Закаляйся, если хочешь быть здоров!
Постарайся позабыть про докторов.
Водой холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!

Педагог: К нам в гости прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый, как всегда. Он заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел? Вы знаете, что Карлсон ест очень много сладкого, а это для здоровья вредно. Давайте научим Карлсона правильно питаться!

- На нашем Цветке Здоровья появляется еще один лепесток - Питание.

- Сейчас мы проверим, знаете ли вы, какие продукты полезны для детского организма, а какие вредны?

1. Овощи, фрукты, каша, молочные продукты, соки.
2. Кока-кола, шоколадные батончики, чипсы, кириешки, вермишель быстрого приготовления.

Педагог: Значит, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться: кушать в одно и то же время, не переедать, больше употреблять в пищу овощей и фруктов, есть рыбу, каши, молочные продукты, как можно меньше есть сладкого и соленого.

Очень важно завтрак кушать,
Про обед не позабыть.
Ну, а ужин уже можно
Даже с другом разделить.
За здоровую еду я проголосую,
Потому что без неё я всегда тоскую.
Ох, здоровая еда
В жизни нам нужна всегда.
А не будешь ей питаться,
Можешь маленьким остаться.

Педагог: На Цветке Здоровья распускается лепесток - Гигиена.

- Гигиена - это соблюдение чистоты тела, одежды и жилища.

- Сегодня к нам пришла девочка с голубыми волосами - Мальвина. Она приготовила загадки о предметах личной гигиены.

Лёг в карман и караюлю:
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос (*Носовой платок*)

На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю (*Мочалка*)

Ускользает, как живое.
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (*Мыло*)

Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось
-Нет сухого уголка (*Полотенце*)

Кто считает зубы нам
По утрам и вечерам?
(*Зубная щётка*)

Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось -
Нет сухого уголка (*Полотенце*)

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (*Расческа*)

Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит -
Она станет чище (*Щетка для одежды*)

И в жару, и в гололед
Захочу - и он польет,
Зашумит над головой,
Словно дождь придет домой (*Душ*)

Педагог: Одно из главных правил здоровья - жить по режиму. Ребята, а кто из вас знает, что такое режим? Режим дня - это правильное распределение времени на труд и отдых, это полезная привычка.

- На нашем Цветке Здоровья вырос еще один лепесток - **Режим дня**.

- А к нам пришёл Незнайка. Он просит помочь составить ему правильный режим дня, чтобы Незнайка никуда не опаздывал и все выполнял своевременно, при этом был здоров.

На доске - плакат с циферблатом, нужно в правильном порядке наклеить картинки, на которых изображены режимные моменты

Педагог: Незнайка благодарит вас, теперь он будет жить по режиму. И вы, ребята, соблюдайте режим дня, чтобы быть здоровыми!

Педагог: Мы говорили о здоровье физическом. Есть еще и здоровье духовное. **Кот Леопольд** пришел к нам, чтобы сказать: "Ребята, давайте жить дружно!"

- Чтобы быть здоровым, старайтесь, чтобы у вас было хорошее настроение. Надо учиться быть добрыми, вежливыми, ни с кем не ссориться, никому не грубить, быть доброжелательными и послушными детьми.

- Наш Цветок Здоровья распускает последний лепесток с названием - **Доброта**.

Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер».
И не зря ведь есть у нас
Пожелание «В добрый час».
Доброта - она от века
Украшенье человека...

Педагог: Посмотрите, ребята, какой Цветок Здоровья вырос сегодня у нас на занятии.

- А в завершение нашего праздника я прошу вас, ребята, вставить пропущенное слово в данное предложение: «Здоровый человек – это... человек»

- Выберите слова для характеристики здорового человека: *красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, толстый, неуклюжий, сильный, румяный, стройный, подтянутый*.

- Скажите, что нового вы узнали сегодня?

- Что полезно и что вредно для вашего здоровья?

- Ребята, скажите, что же необходимо для того, чтобы вы росли здоровыми?
(Спорт, закаливание, правильное питание, гигиена, режим дня,
добрые отношения).

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда

Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь
Это так поможет вам

Свежим воздухом дышите.
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья

Мы открыли вам секреты
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить

Педагог: Мы желаем всем крепкого здоровья!

Список использованных источников:

1. Богданова О.С., Калинина О.Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками. М., 1992
2. Виноградова Л.И., Кузнецова С.В. Сценарии школьных праздников. М., 1990
3. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. «Тридцать уроков здоровья», 2012
4. Подгорная С.Н., Перекальева О.В. Тематические недели в начальной школе. М., 2014
5. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Захарова Т.Н. и др.- Волгоград: Учитель, 2016
6. [http:// www.AIF.RU](http://www.AIF.RU)
7. <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-cvetok-zdorovya-klass-633636.html>
8. <http://www.sochi2014.com/>
9. <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/>
10. http://www.olimpizm.ru/abc_cyrillic/letter_%EF/48346452.html