**Игровое занятие для младших школьников**

**«Путешествие в страну здорового образа жизни»**

Мишкина О.А.,

педагог-психолог

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1.Обобщить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к осознанию, что заботиться о своём здоровье может и должен каждый человек.

2.Показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека

3. Развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ.

.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран, карточки, конверты с заданиями, упаковки продуктов.

**Ход занятия.**

Психолог: Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить здоровье.

- Ребята, а что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье – это необходимое условие благополучия человека и его счастья.

- Как вы думаете, как его можно сохранить?

Выслушиваются ответы детей*.*

Дети: вести здоровый образ жизни.

Психолог: Молодцы! Здоровый образ жизни – это система поведения человека, обеспечивающая ему благополучие и активное долголетие. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Наше с вами занятие сегодня будет посвящено здоровому образу жизни. Мы отправимся с вами в путешествие в страну здорового образа жизни. На каждой остановке вы будете получать специальное задание. Давайте разобьёмся на 2 команды и назовем их «Витамин А» и «Витамин С».

Психолог: И так, наша первая **остановка «Народная мудрость».** В народе много пословиц и поговорок о здоровье. Сейчас вы получите задание в конвертах. Вы должны будете соединить фразы и прочитать пословицы.

В здоровом теле…дороже золота.

Здоровье… пить лекарства.

Здоровье …здоровый дух.

Существуют тысячи болезней…рак

Здоровому каждый день…за деньги не купишь.

Где табак, там язва… здоровье только одно.

Лучше дышать свежим воздухом, чем… праздник.

Работа на станции **«Гигиена».**

- Что такое гигиена? Для чего она нужна?

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Все это способствует лучшему отдыху.

- Объясните смысл пословиц.

На экране:

Кто аккуратен – тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

Дети: Идем в ванную умываться.

- Что мы делаем после умывания? Как ухаживать за зубами?

На экране после ответов детей появляются правила:

|  |
| --- |
| Чисти зубы 2 раза в день.  Ешь здоровую пищу.  Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.  Посещай стоматолога 2 раза в год.  Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы. |

Психолог останавливается на пунктах, которые дети не назвали.

- Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, я прочитаю вам стихотворение:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Работа на станции **«Правильное питание».**

Важно для здоровья человека – правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

Психолог: Сейчас вы получите задание в конверте. Распределите слова в группы «полезные продукты» и «вредные продукты»: (яблоки, песи-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь).

- Дети по одной карточке распределяют слова в столбик.

- Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

На слайде:

|  |
| --- |
| Главное – не переедай.  Соблюдай режим питания.  Тщательно пережевывай пищу. |

- Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы, чипсов.

Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.

- Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии. Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять в пищу.

Работа на станции **«Витамины».**

Игра «Доскажи словечко».

От нас коровки далеко,

А близко – в пачке…(молоко).

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь)

В продукте этом много дыр,

И называется он… (сыр).

Психолог: Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без нее на кухне пусто.

В щи добавим мы…(капуста)

На грядке вырос молодец

Зеленый длинный… (огурец)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней… (помидор)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Дети: Витамин D. Он укрепляет костную систему.

Станция **«Физическая нагрузка».**

-Сделайте прыжок вперед, ладонями достаньте пол. Соедините руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, зарядка, физическая нагрузка. Это способствует укреплению здоровья?  
Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

- Представитель от каждой команды демонстрирует комплекс утренней гимнастики.

Работа на станции **«Режим дня».**

Команды получают чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) за 3 минуты. После выполнения задания учитель сверяет работы детей с готовым режимом дня.

На экране:

|  |
| --- |
| Зарядка.  Умывание.  Завтрак.  Школьные уроки.  Обед.  Прогулка.  Домашнее задание.  Прогулка.  Игры по интересам, чтение книг.  Душ.  Сон. |

Команда, которая выполнила задание ближе к образцу, выиграла.

Станция **«Вредные привычки».**

Жил однажды человек.

Беспокойный человек.

Он объездил всю планету –

Все искал по белу свету

Страну без ошибок.

Но, увы, надежды зыбки –

Всюду он встречал ошибки… (Дж. Родари)

- Какие ошибки совершают люди по отношению к своему здоровью? Назовите и объясните. Дети отвечают.

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита и к болезням. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшается речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных занятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане. Долой вредные привычки!

Работа на станции «**Закаливание».**

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.  
Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В.Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До старости полководец сохранил неукротимую энергию и жизнерадостность.

Психолог: Я назову несколько предметов. Вам надо отгадать произведение, в котором они все присутствуют, и назвать автора: одеяло, подушки, пирожные, компот, валенки, рукавицы.

«Про Мимозу» С.В.Михалкова:

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть?...

Психолог: Какие ошибки совершили взрослые?

Выслушиваются ответы детей, обсуждается произведение.

- Как же надо одеваться?

Дети: по погоде.

Психолог: С чего надо начинать закаливание?

Дети: С обтирания, обливания.

Психолог: Для чего надо закаляться?

Дети: Чтобы укрепить организм.

**Блицтурнир.**

Хорошо ли, вы усвоили слагаемые здорового образа жизни, давайте повторим. Отвечайте хором.

•Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?  
•Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  
•Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  
•Правда ли, что бананы поднимают настроение?  
•Правда ли, что есть безвредные наркотики?  
•Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?  
•Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?  
•Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?  
•Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?  
•Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?  
•Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу?  
•Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?

Подведение итогов занятия.

Психолог: И последнее задание. Выберите слова для характеристики здорового человека.

Задание в конвертах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Красивый | Ловкий | Статный | Крепкий |
| Сутулый | Бледный | Стройный | Неуклюжий |
| Сильный | Румяный | Толстый | Подтянутый |

- Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми; беречь свое здоровье.

- Будьте здоровы и счастливы!