Тимошенко Ольга Михайловна

МКУ Детский дом "Остров надежды"

Воспитатель

**«Огонёк здоровья»**

**Цель:**

Формирование представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

**Задачи:**

Обобщить полученные знания об организме человека и правилах гигиены.

Показать важность правильного питания, занятий спортом и режима дня в формировании здорового образа жизни.

Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.

**Ход мероприятия:**

**Слайд 1**

-Здравствуйте, сегодня наше занятие мы начнем со стихотворения:

 Когда встречаем мы рассвет

Мы говорим ему - привет.

С улыбкой солнце дарит, вслед

Нам, посылая свой привет.

И вы запомните совет

Дарите всем друзьям привет.

При встрече через много лет

Вы скажете друзьям - привет.

Давайте дружно все в ответ

Друг другу скажем мы привет.

Воспитатель: - Всем ли мы можем сказать – привет?

- Как нужно приветствовать взрослых? (здравствуйте, добрый день…)

Мы говорим друг другу: здравствуйте. Почему именно это слово выбрано для приветствия?

(Чтобы пожелать друг другу здоровья)

Ребята, послушайте притчу.

**Слайд 2**

 Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё.

Зажав в ладонях бабочку, он спросил мудреца: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Если скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу».

**Слайд 3**

Мудрец, подумав, ответил: « всё в твоих руках»

Так же и здоровье – в наших руках. Сегодня мы собрались здесь для разговора о здоровье, о том, как его сохранить и улучшить.

**Слайд 4**

Посмотрите, на слайде написано слово здоровье, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?

**Слайд 5**

З - закаливание

Д- диета

О – организация труда и отдыха

Р - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В – витамины

Ь-

Е – ежедневная зарядка

Чтоб быть здоровым, необходимо все это выполнять: закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, принимать витамины, делать зарядку.

Ведущая: Кто-то еще спешит к нам в гости?

Входит богиня здоровья - Гигиена.

Гигиена: Простите, куда я попала? Это здесь ребята учатся быть здоровыми? Зовут меня Гигиена. Я пришла к вам из глубокой древности 450 лет до нашей эры.

Ведущая: Гигиена – богиня здоровья. Отсюда и слово гигиена. А что оно обозначает? (наука о здоровье)

Гигиена: Хочу узнать, что вы знаете о здоровье? Вашему вниманию я предлагаю викторину о здоровье.

**Слайд 6**

**Викторина о здоровье:**

1. Сколько органов чувств у человека?(5: глаза, нос, уши, язык, кожа)

2.Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов? (нос)

3. Кто родной брат кашля? (насморк)

4. Персонаж какого произведения призывает соблюдать гигиену? (Мойдодыр)

5. Где больше всего скапливается грязи на теле человека? (ладони)

6. Зачем человеку слезы? (смывают пылинки)

7. Как часто надо чистить зубы? (после завтрака и перед сном)

8.Что появляется на грязной коже? (микробы)

9. Почему сон лучшее лекарство для человека? (отдых для всего организма)

10. Когда солнце друг, а когда враг? (Когда много находишься на солнце, оно становится врагом - можно получить ожог.)

11. Что дороже всего на свете? (здоровье)

Ведущая: Как ребята сохраняют свое здоровье, мы сейчас проверим.

**Игра: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

Ведущая: Я буду задавать вопросы, кто выполняет эти условия, делают шаг вперед; если нет, то стоит на месте.

Кто всегда моет руки перед едой?

Кто ест на завтрак кашу?

Кто гуляет на свежем воздухе?

Кто занимается спортом?

Кто часто улыбается?

Кто пьет сок и витамины?

Ведущая: Молодцы! Все ребята берегут свое здоровье.

Ведущая: Гигиена, понравились тебе наши ребята?

Гигиена: Ребята, даже у нас в древней Греции все занимались спортом и стремились стать олимпийцами.

-Кто такие олимпийцы? (это люди которые имеют высокие достижения в спорте, учувствуют в олимпиадах и соревнованиях)

Ведущая: Как думают наши гости, наши ребята будут олимпийцами? (ответы)

Ведущая: Олимпийцем можно стать, если соблюдать здоровый образ жизни. А вы знаете, что для этого нужно делать? Мы сейчас проверим:

**Слайд 7**

Я говорю начало пословицы, а вы продолжаете.

Двигайся больше – (проживешь дольше.)

Здоровые зубы – (здоровью любы.)

Здоровье сгубишь – (новое не купишь.)

Кто любит спорт – (здоров и бодр.)

Чистым жить – (здоровым быть!)

Здоровье даром не дается….. (из старины пословица ведётся)

Кто долго жует….. (тот долго живёт)

Болен – лечись, а…(здоров - берегись)

Гигиена (выходит с обручем и пытается его покрутить)

-Чтоб красивым, стройным быть обруч я должна крутить!

А у кого, получается, крутить обруч? Покажите? (желающие выходят в круг и показывают свои умения)

Воспитатель: Что-то не получается, это наверное, ты конфетки ел с вареньем и на завтрак выпил лимонад.

Гигиена: Есть на завтрак шоколад, и пить лимонад вредно.

- А что же полезно есть?

**Слайд 8**

Гигиена: В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты -

В малых количествах детям нужны.

Запомни, дружочек, простой мой совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

**Слайд 9**

 **Игра «Что полезно кушать?»**

Условия игры: На слайде различные продукты, скажите, какой вредный, а какой полезный? И почему?

**Слайд 10**

Воспитатель: предлагаю размяться **(Физкультминутка)**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Руки выше, потянитесь,

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Закончили физкультминутку, молодцы!

Ведущая: - Друзья, а кто такие успевайки?

-это те, кто всё успевает: и уроки приготовить, и спортом позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё и книжку почитать и по дому помочь.

- Ребята, а у кого так бывает, что не всё успевает?

-Тогда в чём секрет успеваек, кто догадался?

**Слайд 11**

-Это режим дня. Давайте вспомним режим дня, поиграв в **игру «Доскажи словечко»!**

 Стать здоровым ты решил

 Значит выполняй ...( режим)

 Утром в семь звенит настырно

 Наш весёлый друг ..( будильник)

 На зарядку встала вся

 Наша дружная...( семья)

 Режим, конечно, не нарушу-

 Я моюсь под холодным .. (душем)

 Проверь, мне никто не помогает

 Постель я тоже ...(застилаю)

 После душа и зарядки

 Ждёт меня горячий ...(завтрак)

 После завтрака всегда

 В школу я бегу ..( друзья)

 В школе я стараюсь очень,

 С лентяем спорт дружить ..( не хочет)

 С пятёрками спешу домой

 Сказать, что я- всегда ..(герой)

 Всегда я мою руки с мылом,

 Не надо звать к нам ...( Мойдодыра)!

 После обеда можно поспать,

 А можно во дворе..(поиграть).

 Мяч, скакалка и ракетка,

 Лыжи, санки и коньки

 Лучшие друзья ...( мои)

 Мама машет из окна

 Значит, мне домой ...(пора)

 Теперь я делаю уроки,

 Мне нравиться моя ...(работа)

 Но смотрит к нам в окно луна

 Значит, спать уже ...(пора)

 Я бегу скорей под душ,

 Мою и глаза, и ...(уши)

 Ждёт меня моя кровать,

 «Спокойной ночи»!

 Надо...(спать)

Режим понравился тебе?

Задание, составим **режим дня**, какие пункты включим в распорядок?

Подъём, зарядка, умывание, уборка постели, завтрак, дорога в школу, занятия школе, прогулка на свежем воздухе, обед, отдых, помощь по дому, выполнение домашнего задания , свободное время, ужин, личная гигиена, подготовка ко сну.

**Слайд 12**

**-**Мы с ребятами провели исследование, составили опрос-анкетирование с детьми детского дома и детей из семей (домашних)5 класс

По результатам опроса выяснили, что не все ребята стремятся быть здоровыми.

Дети расскажут, что у нас получилось

77 % детей занимаются спортом

23% детей не делают утреннюю зарядку

А ведь спорт - это хороший иммунитет, это защитные функции организма от вредных неблагоприятных факторов. Если не заниматься спортом будешь вялым и болезненным.

**Слайд 13**

10% детей не едят утром кашу

А ведь каша –это клетчатка, необходимая для нашего желудка, насыщает и снабжает нас питательными веществами.

**Слайд 14**

По мнению нашего шеф-повара Татьяны Павловны еда должна быть не только вкусной, но и полезной! Еда дает строительный материал для организма, помогает ему расти и развиваться. Если плохо питаться и не принимать витамины организм слабеет, что приводит ко многим заболеваниям.

**Слайд 15**

15% детей из 100 не соблюдают режим дня.

Правильный режим – помогает стать организованным и ответственным, ценить свое чужое время, хорошо учиться и расти здоровым. Если не соблюдать его, то в организме произойдет сбой, мы будем плохо себя чувствовать, появится вялость и как следствие заболеем.

А давайте спросим у взрослых что они делают чтоб сохранить свое здоровье? Занимаются ли спортом? Правильно питаются? Соблюдают режим дня?

Вот такие результаты у нас получились, нам есть к чему стремиться, надеемся, что мы и наши взрослые улучшим свои результаты. И на 100% будем заботится о своем здоровье.

**Слайд 16**

Сейчас предлагаю погулять по улице «Хорошего настроения»

Для того чтоб быть здоровым, нам просто необходимо иметь хорошее настроение

Каким образом его можно создать? (ответы детей)

Походы в кино, отдых на природе, говорить добрые, ласковые слова, смотреть больше детских передач, а не боевики и ужастики, послушать хорошую музыку.

Превратить свою комнату в комнату хорошего настроения.

**Слайд 17**

( задание нарисовать на небольшом листе свой портрет, но в необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любим смотреть, вместо рта - что полезно кушать, вместо ушей – то, что любим слушать, вместо волос – о чем чаще всего думаем, вместо носа – то, что любим нюхать.

-Теперь когда нам будет грустно, мы посмотрим на свои смешные смайлики и улыбнемся, и ваше настроение непременно станет лучше!

Гигиена дарит детям подарки.

Гигиена: Мне пора с вами прощаться, я оставляю вам рецепты здоровья. Если будете их выполнять, проживете до 100 лет.

**Слайд 18**

**Рецепт здоровья:**

Улыбайтесь и говорите друг другу добрые слова.

Кушайте полезную пищу.

Чистите зубы и мойте руки.

Выполняйте физические упражнения.

Ведущая: Спасибо всем, кто время нашел.

На праздник здоровья охотно пришел.

Кто хочет прожить без врачей и таблеток

Кто бодрый, веселый - их любим за это!

**Слайд 19**

Надеюсь, что сегодняшний урок здоровья не прошел даром, и вы многое почерпнули из него. Ведь «Здоров будешь - все добудешь!» Так будьте здоровы!

**Рефлексия**

-Что вам больше всего запомнилось из нашего занятия?

-Что необходимо соблюдать, чтоб быть здоровым?