

## **Формирование ЗОЖ у детей младшего школьного возраста**

**Тема занятия:** «Путешествие в страну здоровья»

**Вид занятия:** коррекционно-развивающее

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики укрепления здоровья воспитанников через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровления с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

В современных условиях повышается роль профилактической работы по формированию мотивации и привитию навыков здорового образа жизни, профилактике неправильного питания, среди детей и подростков.

Общая цель всей деятельности в данном направлении – не только научить ребенка объективно оценивать свои действия и поступки (соответственно особенностям своего возраста), а развить веру в свои возможности и силы, адекватно реагировать на сложную жизненную ситуацию и делать свой собственный выбор. Помочь ему достигнуть социально-значимых результатов в жизни, и получить грамотно и своевременно дозированную информацию о разрушающем эффекте вредных привычек не только на организм человека, но на самую жизненную ситуацию.

Данное занятия представляет собой совокупность рисуночных заданий, просмотр мультфильмов, психогимнастических упражнений, направленных помочь воспитанникам освоить разные виды творческого и осмысленного времяпрепровождения и расширить их временную перспективу. Именно с помощью творческих заданий можно удовлетворить потребность ребенка в «путешествиях», в стремлении найти другой мир, где его понимают, его любят, принимают, мир в котором он герой, способный вынести тяготы и боль жизни. Изучение учащимися других миров на наших занятиях, начинается для них с познания такого близкого, однако такого незнакомого мира – самого себя.

**Цель:** формирование убеждения о необходимости приобщения к здоровому образу жизни, создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Для решения поставленной цели, мы поставили следующие **задачи**:

- формирование компетентности воспитанников в сфере здоровья – понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- помочь воспитанникам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- приобретение знаний об основных факторах риска;
- развитие навыков работы в группе;
- моделирование поведения воспитанников, направленного на здоровый образ жизни;

- повышение значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей;
- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- развитие творческих способностей у старших воспитанников;

**Предполагаемые результаты:**

- расширение объема знаний о здоровье;
- улучшение поведения, направленное на здоровый образ жизни;
- способность распознавать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих;
- развитие коммуникативных способностей воспитанников.

**В структуру занятия входят:**

- приветствие;
- основная часть;
- рефлексия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие *методы психолого-педагогического воздействия и конкретные техники:*

- сказкотерапия (показ мультфильмов, анализ просмотренного);
- психогимнастические упражнения (использование релаксирующей музыки);
- телесно-ориентированные техники (физические упражнения);
- игровые методы;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- беседа.

## Ход занятия:

### 1. Организационный момент

*Приветствуем всех, кто время нашёл  
И к нам на праздник здоровья пришёл!  
Весна уж стучит капелью в окно,  
И в зале у нас тепло и светло!  
Вы здесь подрастаете, крепчаете здесь  
И набираете, естественно, вес!  
Всегда вы здоровы, с зарядкой дружны,  
Вам спорт с физкультурой как воздух нужны.  
А с ними порядок, уют, чистота,  
В общем, ребята, сама красота!  
Здоровье своё бережём с малых лет.  
Оно вас избавит от болей и бед!*

Здравствуйте, ребята.

*Что такое «здравствуй»?  
Лучшее из слов,  
Потому что «здравствуй»,  
Значит «будь здоров»!*

Недаром русская пословица гласит «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Ребята, я думаю, вы уже догадались, что сегодня мы поговорим о здоровье. Тема нашего мероприятия сегодня «Путешествие в Страну Здоровья». Мы узнаем много нового и интересного, вспомним правила сохранения и укрепления здоровья.

И в начале нашего пути герои мультфильма «Смешарики» Крош и Совунья дадут нам совет.

**Мультфильм Смешарики.**

### 2. Основная часть

Ребята, я приглашаю вас совершить увлекательное путешествие по стране Здоровья, где мы подробнее узнаем о 3 основах здорового образа жизни.

Ребята, а что такое здоровье?

Здоровье – это отсутствие болезней и хорошее настроение. Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

*Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз – Здоровье.  
Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.*

Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому первую часть прогулки мы пройдем пешком: раз-два, раз-два! (Дети маршируют на месте)

А вот и **первый привал**. А называется он «Здоровая еда – нам всегда она нужна». Смотрите кто к нам идет- Обжора Сладкоежкин.

Обжора Сладкоежкин:

Я – Обжора Сладкоежкин,  
Люблю вкусно я поесть.  
Чипсы и пирожное,  
Вкусное мороженое!  
Пирожки, ватрушки,  
Сдобные пампушки,  
Шоколад и мармелад  
Обожаю – это факт!  
Знаю точно, что «Пикник»  
Развивает аппетит.  
Не люблю делиться,  
Всё мне пригодится.

(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)

Это чипсы мне,  
И рулетик мне,  
И конфетки мне,  
Ты не подходи ко мне.  
Нет большей радости,  
Чем вкусности да сладости.....

Я обкушался варенья, а ещё было печенье.  
Торт и множество конфет.  
Очень вкусным был обед.

Переел, кажись, слегка,  
Мне не встать изо стола.  
Ох, зачем я столько ел,  
Опять животик заболел.

Ребята, что случилось с Обжорой Сладкоежкиным?  
Какой совет можно дать Обжорке? Какой должна быть пища, еда?

Правильное питание – это залог нашего здоровья. Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, помогают бороться с болезнями. Поэтому, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Я предлагаю поиграть в **игру «Полезно-вредно»**. Если я назову полезные продукты, то вы хлопаете в ладоши, а если вредные для здоровья, то топаете ногами. Рыба, чипсы, кефир, газ. вода, морковь, яблоки, торты, лук, капуста, груши, шоколадки.

Чтоб здоровым стать,  
Чтоб здоровым быть,  
Учите вы заранее,

*Что необходимо полезное питание.  
И помните об этом,  
Идя по магазинам,  
Ищите вы не сладости,  
Ищите витамины!*

Молодцы, вы справились с заданием, а впереди у нас ещё один привал, до которого мы будем добираться вплавь (дети изображают движения пловца).

А вот и **привал**. А называется он «**Чистота – залог здоровья**». Если объясним смысл этой пословицы, то сможем здесь остановиться. (Дети объясняют смысл пословицы).

**Мультфильм «Смешарики». Личная гигиена.**

Вдруг в кабинет вбегает грязный мальчик. **Сценка про Мойдодыра.**

**Мальчик:**

*Одеяло убежало, улетела простыня,  
И подушка, как лягушка ускакала от меня.*

**Ведущий:**

*Что с тобой случилось,  
Расскажи, что приключилось?*

**Мальчик:**

*За мной мчится Мойдодыр –  
Всех мочалок командир!*

**Мойдодыр:**

*Где тут гадкий, где тут грязный  
Неумытый поросёнок?*

**Ведущий:**

*Подожди, Мойдодыр, не ругайся  
И на мальчика так не бросайся!*

**Мойдодыр:**

*Долго мне пришлось терпеть  
И на грязь его смотреть.*

*Все ребята просыпаются*

*И, конечно, умываются.*

*Он один не умывался,*

*А грязнулею остался!*

*Он же мыла не берёт,*

*А хватает бутерброд!*

*Даже после туалета*

*Он ко мне заходит редко!*

**Ведущий:**

*Мойдодыр! Во всём ты прав!*

*Мальчика с собой бери*

*И в порядок приведи!*

Ребята, а что же вам помогает сохранять чистоту? Давайте разгадаем загадки.

1. *Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.*

*Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!  
(Мыло)*

*2. Костяная спинка, жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(Зубная щётка)*

*3. Дождик тёплый и густой,  
Этот дождик не простой,  
В ванной он без облаков  
Целый день идти готов.  
(Душ)*

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

*5. Я не море и не речка,  
Я не озеро, не пруд,  
Но как утро или вечер —  
Люди все ко мне бегут.  
(Ванна)*

*6. Мягкое, пушистое  
Беленькое, чистое.  
В душ его возьму с собой,  
Буду чистый и сухой.  
(Полотенце)*

*7. Там, где губка не осилит,  
Не домоеет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю.  
(Мочалка)*

Если вы так безошибочно отгадали загадки, значит, вы все близко знакомы с этими предметами. Значит, вы все следите за чистотой своего тела и непременно будете здоровы.

А мы продолжаем свой путь. Остался последний **привал**. Двигаться мы будем, совершая прыжки на месте (дети на местах прыгают). 3 привал называется: **«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»** Как вы это понимаете? (Дети объясняют смысл пословицы).

## **Просмотр мультфильма «Смешарики». Кому нужна зарядка.**

### **3. Заключительная часть.**

Ребята, зарядка, а тем более спорт всем необходимы. Давайте поиграем в **игру**, насколько хорошо вы знаете виды спорта. На картинках изображены спортсмены, вы должны догадаться, чего у них не хватает.

Молодцы ребята. Делать зарядку, заниматься физкультурой можно и нужно в любом возрасте. Они способствуют закаливанию организма, помогают органам лучше работать, придают силу и бодрость на весь день.

### **4. Рефлексия.**

Наше путешествие подходит к концу.

Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

Страна Здоровья – это наша страна, где всегда есть место для чистоты, правильного питания, спорта и чистого воздуха.

Ребята вы хорошо поработали молодцы!

*Желаю вам цвести, расти,  
Копит, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути -  
Главнейшее условие.*

Наше занятие подошло к концу, оцените, как прошло занятие. Если вам понравилось, вы узнали что-то новое и интересное, то поднимите знак пальчиком вверх. Если остались недовольны, то покажите знак пальчиком вниз.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
**«ЕСАУЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»**  
662518 Красноярский край, Березовский район, с.Есаулово, ул.Просвещения 7,  
тел/факс 8-/275/ 9-32-83 e mail: sta@[esauldom.ru](mailto:sta@esauldom.ru)  
ОКПО 13445956 ОГРН – 1022400557541 ИНН/КПП 2404000793/240401001

**КОНСПЕКТ**  
открытого занятия по профилактике ЗОЖ  
ТЕМА: «Путешествие в страну здоровья»

Занятие подготовила  
Воспитатель гр. «Улыбка»  
Зырянова Н.В.

Есаулово 2018г.