муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Станция юных натуралистов»

**Тема методической разработки:**

**«Путешествие в страну здоровья»**

**к 3 части программы «Формула правильного питания»**

(для учащихся 5- 6 классов)

*Разработала:*

Супроненко Ирина Эдуардовна,

педагог дополнительного образования

г. Рославль

2022 год

**Пояснительная записка**

***Актуальность:*** для того, чтобы ребёнок рос здоровым, физически крепким, умным и правильно развивался уже с детства необходимо воспитывать полезные привычки и навыки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Очень важно показать значимость правильного питания и здорового образа жизни для человека, потому что от этого зависит будущее нашей страны.

***Педагогическая целесообразность:*** сформировать у детей основные представления и навыки рационального питания и здорового образа жизни во время проведения классных часов, внеклассных мероприятий, на занятиях объединений в дополнительном образовании.

***Цель:*** сформировать представление о здоровом образе жизни.

***Задачи:***

* показать важность гигиены, здорового питания, режима дня, физкультуры, закаливания в формировании здорового образа жизни;
* познакомиться с правилами здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* распространить информацию о здоровом образе жизни среди жителей города.

***Оборудование:*** плакаты, анкета, карточки со словами: личная гигиена, правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание, доброта.

***Ожидаемые результаты:*** желание ребёнка вести здоровый образ жизни; осознание важности соблюдения личной гигиены, режима дня, роли физкультуры и закаливания для сохранения и укрепления здоровья; распространение полезной информации о здоровом образе жизни.

Сведения об авторе: Супроненко Ирина Эдуардовна, методист.

Адрес: Смоленская область, г. Рославль, улица Горького, дом 10.

Контактный телефон: 6-45-50, 89107111891

Стаж работы в программе «Разговор о правильном питании» - 2 года.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

Ребята, давайте с вами вспомним девиз наших занятий по укреплению здоровья.

Я здоровье берегу - сам себе я помогу.

**II. Вводное слово:**

- Каждый из нас знает, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь постепенно разрушают здоровье. Это малая физическая подвижность, нерациональное питание, постоянное нервное напряжение, несоблюдение режима дня. Понятия здоровье и движение неразделимы. Занятия спортом, физические упражнения, правильное питание и соблюдение режима дня должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить свое здоровье, полноценную и радостную жизнь.

- Поэтому сегодня мы с вами выработаем правила, соблюдение которых поможет нам сохранить и укрепить свое здоровье.

***III. Основная часть.***

***Создание игровой ситуации “путешествие”.***

У - Давайте представим, что мы с вами туристы и отправляемся в увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Все путешественники по утрам выполняют правила личной гигиены.

- Какие правила они выполняют?

Д - Умываются и чистят зубы!

У - Правильно ребята! Наша первая остановка называется

1. **Остановка “Личная гигиена”.**

*Гигиена* - мероприятия обеспечивающие сохранение здоровья.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека. (На доске таблица “Гигиена тела человека”)

Г И Г И Е Н А

ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

ПОЛОСТИ РТА, ЗУБОВ

ГЛАЗ

ВОЛОС

КОЖИ: ТУЛОВИЩА, РУК, НОГ, НОСА И ДР.

СНА

- Для того чтобы проверить, знаете ли вы правила ухода за кожей, возьмите чистые листы бумаги, положите одну из ладошек на листок и обведите руку на бумагу. Затем на каждом нарисованном пальчике напишите правила ухода за кожей рук, т.е. вы должны вспомнить не меньше 5 правил. Приступайте к выполнению задания.

*Примерные правила:*

\* мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;

\* следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;

\* беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;

\* беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, соблюдать технику безопасности во время пользования газом.

Если ребята вспомнят и напишут правила на каждом пальчике то, на ладошке можно нарисовать улыбающуюся мордочку.

У - Все путешественники встают рано утром и делают зарядку.

- Кто из вас, ребята, делает по утрам зарядку?

Д - Мы все делаем зарядку!

У - Сейчас мы с вами все вместе сделаем зарядку, я вас познакомлю с новой физкультминуткой.

***Оздоровительная минутка.***

Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

(Ходьба на месте с подниманием рук.)

Вдруг мы видим: из куста

Выпал птенчик из гнезда.

(Наклон вперед, руками коснуться пола.)

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

(Выпрямиться, поднять руки вверх.)

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,

На носочкам побежим.

(Бег на носочках.)

На полянку мы выходим

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

(Наклоны вперед в движении.)

Как много мы увидели

И речку, и цветы.

Узнали много нового

И я, и ты, и мы.

**2. Остановка “Здоровое питание”.**

- Мы с вами рано встали, умылись, сделали зарядку и продолжаем наш поход. Остановка – “Здоровое питание” - нам пора подкрепиться.

У - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

Д - Чтобы жить, чтобы была сила.

У - Чем питается человек?

Д - Мясом, молочными продуктами, хлебом, овощами, фруктами, рыбой.

У - Отличается ли пища человека от пищи животного?

Д – Да отличается.

У - Всякая ли пища бывает полезна?

Д - Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

У - Приведите примеры.

Д - Сладкое очень плохо влияет на организм.

***Игра “ Полезное – неполезное”***

Я сейчас буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

У - Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Доктор Пилюлькин из Цветочного города прислал нам письмо, в котором дает советы здорового питания:

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу.

Не переедать.

Садиться есть в одно и то же время.

**3. Остановка “Режим дня”.**

Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

*Режим* - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”

Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

(Дети “по цепочке” читают записи на плакате.)

У - Скажите, кто из вас соблюдает режим дня? Чей режим дня похож на этот?

А сейчас я предлагаю вам заполнить анкету, которая позволит нам узнать что вы знаете о режиме дня. Вы согласны?

Д – Да!

***Анкета “ Режим дня”***

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

2. Нужно ли завтракать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

3. Нужно ли ложится спать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

4. Нужно ли делать уроки в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

5. Можно ли нарушать свой режим дня? 1.Да. 2. Нет.

- Если получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то вам нужно изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

**4. Остановка “Спортивная”.**

У - Мы продолжаем свой поход по Стране Здоровья. Мы попали с вами на спортивную площадку. Ребята вы любите физкультуру?

Д – Да!

- Ведь еще один наш помощник в сохранении здоровья - это движение. Нужно чтобы каждый из вас делал по утрам зарядку, больше ходил пешком, играл в подвижные игры, не пропускал без причины уроки физкультуры, катался на коньках и лыжах. Ведь все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

***Игра “ Волшебное слово”.***

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру “ Волшебное слово”. Встаньте свободно, я буду называть упражнения, которые вы должны будете выполнить. Вы выполняете упражнения в том случае, если я произнесу волшебное слово “пожалуйста”.

Руки вперед, руки вверх, присесть, встать, наклониться, попрыгать, промаршировать.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали - сна как не бывало!

**5. Остановка “Закаливание”.**

Все мы должны помнить, что каждый из вас должен как можно больше бывать на свежем воздухе и заниматься закаливанием своего организма. Мы с вами прибыли на станцию “ Свежим воздухом дышать”. Одним из важных мероприятий по укреплению здоровья является закаливание.

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 во век не одолеет.

Только помните друзья:

Крепким стать нельзя мгновенно-

Закаляйтесь постепенно!

Кто из вас занимается закаливанием?

Поделитесь опытом.

Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы

***Релаксационная оздоровительная минутка.***

“СОТВОРИ СОЛНЦЕ В СЕБЕ”

- В природе есть солнышко, оно всем светит, и всех любит, и всех греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь, звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится огромной, как солнце, оно несет тепло всем-всем. Покажите, какой стала ваша звездочка.

**6. Остановка “Вредные привычки”.**

Некоторые привычки человека, такие как, курение, распитие спиртных напитков, употребление наркотиков, приносят ему удовольствие. Но потом эти привычки имеют не всегда обратимые последствия, способствуют различным заболеваниям и сокращению жизни в целом.

При *курении* табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывает раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.

При систематическом употреблении *алкоголя* развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Употребление *наркотиков* приводит к разрушению организма человека и к полной зависимости от них. Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняли катастрофические размеры.

**IV. Заключение.**

Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье (дети отвечают, а педагог, корректируя ответы, вывешивает на доске слова: правильное питание, режим дня, занятие спортом, закаливание).

*Правила здорового образа жизни:* соблюдение гигиены, правильное питание, соблюдение режима дня, занятие спортом, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Я думаю, что вы поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

Давайте хором пожелаем друг другу: *“ Будьте здоровы!”*

**P.S.** На данном занятии желательно использовать презентацию.

**Литература**

1. Обухова Л. А., Жиренко О. Е. Новые уроки здоровья. - М.: ВАКО, 2008

2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2012

3. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- № 8

4. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.- №3

5. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман - М.: ФиС, 1990.

6. <http://world.fedpress.ru/sites/fedpress/files/lidalida/news/3ria-623178-preview.jpg>

1. И. М**.**Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни», М. «Мозаика-Синтез», 2015.
2. «Формирование навыков здорового образа жизни», методическое пособие. ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО».