**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Дополнительного образования детей**

**Вахтанский Детско-юношеский центр**

***МЕРОПРИЯТИЕ***

***«Цветок Здоровья»***

Выполнила:

**Сычева Ирина Николаевна**,

Педагог дополнительного образования,

606900 Нижегородская область,

Шахунский район,

П. Вахтан,

Ул.Ленина д.17

Вахтан

Пояснительная записка

Одним из основных критериев благополучия общества является состояние здоровья населения. Здоровье нации признается важнейшей социальной ценностью, характеризующей уровень социального развития страны. Сегодня, сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

Слово «здоровье», пожалуй, самое частое в повседневном общении людей. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и т. д. Правильное понимание здоровья человека даёт представление о его социально-биологической сущности. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье не только в качестве «состояния без болезней», но и как «состояние полной удовлетворенности, физического, психического и социального благополучия».

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка оберегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему.

Задача педагога дополнительного образования – научить детей методам сохранения своего здоровья путем укрепления и совершенствования  естественных возможностей организма.

Одним из направлений развития Детско-юношеского центра являются здоровьесберегающие технологии,  основой которых является регулярное проектирование деятельности по сохранению здоровья  обучающихся и педагогов.

Дети, приходящие к нам испытывают двойную нагрузку (это и занятия в школе и занятия в кружке), поэтому педагог, проводя занятие, всегда должен помнить о сохранении здоровья своих воспитанников. Стремительное падение уровня здоровья детей и подростков ведет к тому, что только совместные усилия педагогов, родителей, специалистов могут принести положительный эффект. И учреждение дополнительного образования должно сыграть в этом не просто большую роль, но и призвано стать одним из обязательных звеньев в организации этих усилий.

Данное занятие пропагандирует здоровый образ жизни, развивает интерес к занятиям физической культуры. Занятие «Цветок здоровья» входит в программу Детско-юношеского центра по здоровьесбережению «Мы выбираем здоровье» и реализовано в рамках работы летнего оздоровительно-образовательного лагеря «Дружба» с дневным пребыванием детей. Возраст детей 8-10 лет. Гармоничное развитие личности не возможно без физического воспитания. Растить детей здоровыми, сильными и жизнерадостными – задача каждого образовательного учреждения.

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

**Обучающие:**

1) познакомить учащихся с основами здорового образа

жизни,

2)  познакомить учащихся с режимом дня, научить составлять распорядок дня,

3) способствовать осознанию необходимости правильного, бережного отношения к своему здоровью.

**Развивающие:**

1) развивать интерес к занятиям физической культуры и спортом;

2) развивать память, внимание,

познавательный интерес;

3) развивать коммуникативные навыки и умения.

**Воспитывающие:**

1) воспитывать потребность в соблюдении гигиенических норм;

2) воспитывать чувства коллективизма.

**Оборудование**: аудиозаписи : Шаинский «Улыбка», Etalon «О здоровом образе жизни», «О чистоте» из мультфильма «Маша и медведь», «Про витамины», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», Дети –«Зарядка»; карточки с опорными словами; цветы(по количеству участников);стебель и 5 лепестков разной формы и цвета; можно приготовить для удобства презентацию по данному мероприятию , изготовить ободки с буквами А,В,С,Д

**Методические советы**: заранее подготовить аудиозаписи, проигрыватель, раздать детям и выучить слова, нарисовать картинки с изображением фруктов и овощей, продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы.

План.

1. Вступление
2. Первый лепесток – Чистота и гигиена

А) составление пословиц

Б) отгадать загадки

3. Второй лепесток - Закаливание, занятие спортом

А) проведение зарядки

4. Третий лепесток – Правильный режим дня и отдыха

5. Четвертый лепесток – Правильное питание

А) рассказ о белках, жирах, углеводах

Б) сценка о витаминах

6. Пятый лепесток – Улыбка

7. Правила здорового образа жизни

8. Итог занятия

**Педагог:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (*Дети отвечают*) Правильно ведь здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Давайте вспомним сказку Катаева «Цветик-семицветик». Вы помните: на что девочка Женя потратила свои лепесточки от цветка? (*Ответы детей*). Правильно, а последний лепесток? Да, она увидела мальчика Витю, он не мог бегать: у него болели ноги, и Женя решила помочь мальчику, она оторвала лепесток, сказала волшебные слова, и свершилось чудо - Витя выздоровел. Вот если бы и в жизни было бы так, когда заболел - взял цветок, оторвал лепесток, сказал волшебные слова и вылечился. Но так не бывает в жизни. О своем здоровье мы должны сами заботиться. Давайте мы вместе с вами сегодня побудем в роли селекционеров и попробуем вырастить цветок, посмотрев на который всегда будем соблюдать правила здорового образа жизни и ответственно относиться к своему здоровью. А девизом в нашей работе будут слова: «Я умею думать, Я умею рассуждать, Что полезно для здоровья, То и буду выбирать!

Итак, приступим к работе. Как вы думаете, что нам необходимо, чтобы быть здоровым? (*дети отвечают*). Правильно. Первый наш лепесток - это Чистота и Гигиена.

Вот вам первое задание: перед вами части пословиц, вы должны их правильно соединить между собой (*раздаются карточки, на которых написаны вразнобой слова из пословиц, дети выполняют задание; можно включить песню из мультфильма «Маша и медведь» «О чистоте»).*

Пословицы *(Приложение 1)*

Жить в бедности не стыдно, а в грязи позорно.

Кто аккуратен, тот и людям приятен.

Чисто жить – здоровым быть.

Чистота- лучшая красота.

Болезнь с грязью в дружбе.

Чистота – залог здоровья.

*Дети озвучивают получившиеся пословицы*.

**Педагог**: Молодцы! А сейчас отгадайте загадки (кто отгадает, поднимает руку).

Загадки *(приложение 2)*

Костяная спинка, жесткая щетинка, с мятной пастой дружи, нам усердно служит(зубная щетка)

Ускользает как живое, но не выпущу его я, дело ясное вполне - пусть отмоет руки мне (мыло)

Лег в карман и караулю - ревю, плаксу и грязнулю, им утру потоки слез, не забуду и про нос (носовой платок)

Мы ей пользуемся часто, хоть она, как волк зубаста, ей не хочется кусать, ей бы зубки почесать (расческа)

Вытираю я, стараюсь, после бани паренька. Все намокло, все измялось, нет сухого уголка (полотенце)

Плещет теплая волна в берегах из чугуна, отгадайте, вспомните, что за море в комнате (ванна)

**Педагог:** Молодцы! *(приклеивается второй лепесток, на нем написано «Закаливание, занятие спортом»).* Вот наш второй лепесток (*звучит минусовка песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров», на доске написано «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»*) Давайте вместе прочитаем (*дети читают*). Да, ребята, если хочешь быть здоров, закаляйся! Солнце, воздух и вода относятся к природным факторам закаливания. Использование закаливающих процедур было известно человеку еще в древние времена. Им в укреплении здоровья отводил большую роль Гиппократ - это древнегреческий врач реформатор античной медицины. По его мнению, особой целительной силой обладают холодовые закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обмороки и кровотечение. Как вы думаете, какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вас, ребята? (*ответы детей).*

**Педагог**: Это может быть облегченная форма одежды на прогулке, обливание ног водой контрастной температуры, систематическое проветривание дома и класса, прогулка в любую погоду, полоскание горла водой комнатной температуры, умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

Как мы с вами уже говорили - Без физической нагрузки не может быть здоровья

**Учащийся:**

**Чтоб здоровым быть сполна   
Физкультура всем нужна.   
Для начала по порядку -   
Утром сделаем зарядку!   
И без всякого сомненья   
Есть хорошее решенье -   
Бег полезен и игра   
Занимайся детвора!   
Чтоб успешно развиваться   
Нужно спортом заниматься   
От занятий физкультурой   
Будет стройная фигура   
Нам полезно без сомненья   
Все, что связано с движеньем.   
Вот, поэтому ребятки   
Будем делать мы зарядку.**

**(*Учащиеся выходят в круг, звучит песня «Дети – Зарядка», ребята за педагогом повторяют упражнения*)**

**Педагог: Вот мы с вами отдохнули немного и научились делать простую и веселую зарядку. Ребята, давайте посмотрим на наш цветок, как вы думаете, какого лепесточка еще не хватает? (*дети отвечают, педагог приклеивает лепесток, на котором написано «Правильный режим дня и отдых*»)**

**Конечно, это режим дня и отдых. Человек живет 24 часовым ритмом Земли. В течение суток меняется ваша температура тела, частота сердечных сокращений, работоспособность. Вы, наверное, замечали, что иногда так ничего не хочется делать, а иногда наоборот – хочется бегать, прыгать, читать книги. Это потому что умственная работоспособность человека в течение дня меняется: лучший период с 9 до 11 часов, после отдыха с 16 до 17 часов. Наиболее сильная Физическая работоспособность человека с 8 до 12 часов и с 14 до 17 часов.**

**Ребята, давайте составим режим дня школьника.**

**(*раздаются карточки(приложение 3) на них написаны слова: умывание, пробуждение, утренняя зарядка, завтрак, занятия в школе, обед, прогулка, приготовление уроков, ужин, свободное время, сон,)***

**Вы должны расставить слова так, как они соответствуют правильному режиму дня.**

**(*учащиеся выполняют задание, можно включить песню «Etalon – О здоровом образе жизни»)***

**Проверка выполнения работы.** Дети зачитывают свой режим дня (*в зависимости от ответов педагог хвалит или объясняет детям, где ошибка*).

**Педагог:** Всем людям на Земле нужен сон, чтобы восполнить энергию, которую организм израсходовал за день и на следующий день человек чувствовал себя бодрым. Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным и глубоким. Как вы думаете, что для этого необходимо? (дети отвечают). Конечно, нужно вовремя ложиться спать, перед сном не играть в шумные игры, не есть на ночь, спать в полной тишине и темноте, в хорошо проветренном помещении.

**Педагог:** Наш цветочек подрастает, но чего же не хватает? (*дети отвечают*) Да, правильное питание (*приклеивается лепесток, на котором написано «Правильное питание»)*

**Учащийся:**

Ведь если б еда прибавляла года,

Всех дольше бы жили обжоры тогда,

Съел мало – и много покоя взамен.

Съел много – к болезням отправился в плен. (Низами)

**Педагог**: Речь пойдет о правильном питании. Как вы думаете, сколько раз вам, ребята, нужно питаться в день и что вы должны кушать?

(*ответы детей*)

**Педагог**: Для детей 7-14 лет оптимальным является 4-5 разовое питание. Перерывы между этими приемами пищи должны составлять около 3-4 часов. А знаете ли вы, что среднестатистический человек съедает за жизнь 20-25 тонн еды? … (*ответ педагога по реакции детей*)

Полноценное питание – это белки, жиры, углеводы, витамины.

(*Выходят трое учащихся, у них в руках картинки, на которых нарисованы продукты, в которых находятся белки; жиры; углеводы)*

**Первый учащийся**: (*показывает продукты, содержащие белки*) Белки – основной материал, из которого построены клетки и ткани нашего организма.

**Педагог:** Ребята, давайте назовем продукты, в которых содержится белок (*дети отвечают*)

**Второй учащийся**: (*показывает продукты, содержащие жиры*) Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах нашего роста и развития.

**Педагог:** Ребята, давайте назовем продукты, в которых содержатся жиры (*дети отвечают*)

**Третий учащийся**: (*показывает продукты, содержащие углеводы*) Углеводы способствуют экономному расходованию белка.

**Педагог**: Ребята, давайте назовем продукты, в которых содержатся углеводы (*дети отвечаю, учащиеся с карточками садятся на свои места)*

## **Педагог: Ребята, а говоря о питании, о чем еще нужно вспомнить? (*ответы детей*) Правильно, о витаминах. Витамины нам нужны для нормального функционирования организма. А как вы думаете, ребята, где больше всего находится витаминов** ? (*ответы детей*) Правильно во фруктах и овощах.

## *Учащиеся показывают небольшую сценку в стихах про витамины, у каждого на голове ободок с буквой – названием витамина, о котором он будет рассказывать*

Витамин А

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

*Хором все учащиеся, принимающие участие в сценке:*

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С

## Педагог: (*приклеивает последний лепесток,на котором написано «Улыбайся», звучит минусовка песни Шаинского «Улыбка»)* Ребята, а знакома ли вам эта мелодия? (*ответы детей*) Конечно, это мелодия песни «Улыбка», а как вы думаете, почему звучит эта мелодия (*ответы детей*), правильно, потому что улыбка на лице способна продлить нам жизнь. А значит хорошее настроение и улыбка это тоже залог здоровья. Есть целая наука о смехе - геотология. И она нам говорит, что смеяться, не просто полезно, а буквально жизненно необходимо! Улыбка помогает нам **отдохнуть**, **укрепить иммунную систему**, а так же улыбка **полезна для сердца.**

## Учащийся:

## Песни кто всегда поёт И с улыбочкой живёт, Ничего тому не страшно – Много лет он проживёт

## Педагог: Посмотрите, ребята, Вот наш цветочек и расцвел (*педагог показывает ребятам цветок)* А вы как думаете, ребята, почему у нас с вами получился такой красивый цветок – Цветок здоровья, да еще и очень полезный? (*Ответы детей*).

**Итог**: Да, ребята, потому что нужно заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни. Вот правила, которые необходимо соблюдать каждый день:

-Соблюдай режим дня

-Делай зарядку, занимайся спортом

-Закаливай свой организм

-Правильно питайся

-Чаще гуляй на свежем воздухе

-Спи не меньше 7-8 часов в день

-А главное – люби жизнь и улыбайся!

*(можно включить любую минусовку из мероприятия, Педагог раздает на память каждому учащемуся по цветку, заранее им приготовленным и похожим на общий Цветок здоровья*)

**Здоровье дарит радость.**

**Здоровье дарит свет.**

**Здоровье – это сила!**

**Здоровье – это смех!**

-

Приложение 1

Пословицы :

Жить в бедности не стыдно, а в грязи позорно.

Кто аккуратен, тот и людям приятен.

Чисто жить – здоровым быть.

Чистота- лучшая красота.

Болезнь с грязью в дружбе.

Чистота – залог здоровья.

Приложение 2

*Загадки*

Костяная спинка, жесткая щетинка, с мятной пастой дружи, нам усердно служит(зубная щетка)

Ускользает как живое, но не выпущу его я, дело ясное вполне -пусть отмоет руки мне.(мыло)

Лег в карман и караулю - ревю, плаксу и грязнулю, им утру потоки слез, не забуду и про нос.(носовой платок)

Мы ей пользуемся часто, хоть она, как волк зубаста, ей не хочется кусать, ей бы зубки почесать(расческа)

Вытираю я, стараюсь, после бани паренька. Все намокло, все измялось, нет сухого уголка.(полотенце)

Плещет теплая волна в берегах из чугуна отгадайте, вспомните, что за море в комнате(ванна).

***Приложение 3***

***умывание,***

***утренняя зарядка,***

***завтрак,***

***сон***

***прогулка,***

***приготовление уроков,***

***пробуждение,***

***ужин,***

***свободное время,***

***занятия в школе, обед***

Список литературы

# [Боброва Инна Викторовна](http://nsportal.ru/inna-bobrova) «Формирование здорового образа жизни младших школьников» 2013 г.

1. Коваленко В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников..- М.: ВАКО, 2005.– (Мастерская учителя)

# Интернет-ресурсы

# 1.<http://omp.ucoz.com/index/stikhi_o_zdorovom_obraze_zhizni/0-392>

# 2. <http://pwpt.ru/presentation/detskie/moydodyir/>

# <http://www.maaam.ru/detskijsad/tema-ukreplenie-i-sohranenie-zdorovja-detei.html>

# <http://family-planet.ru/doklad-pro-vitaminyi-zagadki-o-vitaminah>