Методическая разработка на тему: Операция «Здоровье»

для 1 класса

*Воспитатель: Дзивульская Н.В.*

*ЯНАО, г. Салехард*

**Цели:**

- закреплять знания об укреплении здоровья детей;

- формировать доступные гигиенические навыки;

- воспитывать заботливое отношение к здоровью.

**Оборудование:**  плакаты о ЗОЖ, раздаточный материал – таблички со словами и цифрами, мешочки с песком(2штуки), кроссворд.

Сегодня мы проведем операцию «Здоровье». В ходе операции предстоит выяснить, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли основные правила и регулярно ли их выполняет.

**Задание 1.** «Правильно ли ты сидишь?»

Ты сел и открыл книгу. А правильно ли ты сел? Я напоминаю три важных правила.

1. Проверь положение ног. Они должны опираться под столом о пол, скамеечку.

2. Проверь расстояние от глаз до тетради. Поставь руку локтем на стол, кончиком указательного и среднего пальцев коснись виска. Вот так. Это расстояние – правильное.

3. Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

**Задание 2.** «Успевайки» и «неуспевайки»

Почему все дети успевают все вовремя? А у другого только обещания, завтра, потом. Вот так и живут «успевайки» и «неуспевайки». Есть у «успеваек» три главных секрета. Сейчас предстоит вам их раскрыть.

Секрет первый

Перед вами листок со словами. Но это совсем не так. Именно на этом листке зашифрован первый секрет.

Собери первые буквы каждого слова, и ты узнаешь его.

|  |
| --- |
| Волк, заяц, яблоко, лиса, сок, яхта, зима, абрикос ,  Дом, ель, лимон, осел, ноль, енот, обруч, тыква,  Вилка, лось, Емелья, каток, арбуз, йод, сахар, ярмарка  ***Взялся за дело - не отвлекайся*** |

Второй секрет

Расставь буквы по порядку, и ты его узнаешь?

|  |
| --- |
| 5 7 14 1 11 6 2 10 4 9 3 8 13 12  й с о д с в е ы а б л ё р т  ***Делай все быстро*** |

Третий секрет

Отгадай загадки и по первым буквам ответов собери третий секрет

*Загадки*

К звездам мчится птица эта,

Обгоняет звук …(ракета)

Хороводы зазвенели

В новый год у каждой …(ели)

Завязал я глаз Нюрке –

Мы играем с братом в …(жмурки)

Платье Машеньке из шелка

Сшили нитка и …(иголка)

Мы довольные остались

Праздником Сережиным

Там гостей всех угощали

Сливочным …(мороженым)

Из листьев резных зеленая шуба

На толстом стволе могучего …(дуба)

Вальс хотят сыграть еноты,

Но забыли вальса …(ноты)

Начинает календарь

Месяц с именем …(январь)

Ответ: ***Режим дня***

Вот и вы раскрыли три секрета «успеваек» и «неуспеваек». Постарайтесь их запомнить, а лучше выполнять их каждый день, чтобы не пополнять ряды «неуспеваек»

**Задание 3.** Осанка

На стройного человека приятно смотреть. Стройными людьми восхищаются. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты все мышцы, при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Самое важное для прямой осанки – прямая посадка за партой.

Упражнение для выработки красивой осанки, маленький мешочек с песком – ношение его на голове.

*Упражнение – соревнование.* Игроки с мешочком на голове идут или бегут до финиша.

**Задание 4**  «Чистюлька»

От всякой работы руки становятся грязными. Это даже хорошо, что руки от работы пачкаются. После каждой работы соблюдай простое правило:

***Испачкал руки – вымой их.***

Отгадай кроссворд, и ты узнаешь, как зовут ребят, которые не следят за чистотой своего тела.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | |  | | | | |  |  | |
| 2 | |  | | | | |  |  | |  |  |
| 3 |  | |  |  |
| 4 |  | |  |  |
| 5 | |  | |  | |
| 6 |  |  | | |  | |  | |  | | | |

1. Быть сутулой не должна

Наших школьников …(спина)

1. Это детишкам уже не секрет

Кости зовутся…(скелет)

1. Любят труд не терпят скуки

Всё умеют наши…(руки)

1. Всегда во рту, а не проглотишь…(язык)
2. Не лишился друг чтоб слуха,

Не кричи ему ты в…(ухо)

1. Нашей жизни нет конца

Коль стучат у нас …(сердца)

Ответ: ***НЕРЯХА***

**Задание 5** Отмой грязнулю

Командам раздать человечков, нарисованных на бумаге и наклеенных на картон или бумагу. По сигналу участники ластиком стирают пятна грязи с человечков. Выигрывает команда, которая первая очистила грязнулю

(грязнулю можно заменить детской ладошкой)

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок.

Давайте же мыться, плескаться

Купаться, нырять, кувыркаться,

В ушате, корыте, лохани,

В реке, ручейке, океане,

И в ванне и в бане,

Всегда и везде –

Вечная слава воде.

Назовите произведение, из которого взяты эти строчки.

(К.И.Чуковский «Мойдодыр»)

**Конкурсы**

1. «Ленивый и прилежный»

Завтра поучусь, а сегодня погуляю, - говорит ленивый.

Вопрос: Что говорит прилежный (Завтра погуляю, а сегодня поучусь)

1. Загадки

Вы диеты ваши бросьте

Вот торчат уж всюду …(кости)

Подрастем и будем сами

Хвастать пышными …(усами)

К морю, ребята бегут без оглядки

Ярко сверкают их голые …(пятки)

Кто что-то вкусное принес

Все учует детский …(нос)

1. Веселая компания удвой свое внимание

* Во дворе трещит мороз

Шапку ты надень на (не на нос, а на голову)

* На дороге стало суше

У меня сухие (не уши, а ноги)

* Получил пятерку вот
* На плечах не зря (не живот, а голова)
* И в Воронеже и в Туле

Дети ночью спят на (не на стуле, а в кровати)

Итог: Чтобы быть здоровым какие правила нужно выполнять?

Что больше всего вам запомнилось и понравилось на нашем мероприятии?