Ц Е Н Т Р Д Е Т С К О Г О Т В О Р Ч Е С Т В А

***ПРОЕКТ***

 ***ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ***

 ***«СТРОИМ ДОМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ»***



 **Подготовила: методист Бариева П.А.**

**Махачкала 2017г.**

 **Проект**

 **познавательно-воспитательного мероприятия**

**«Строим дом своего здоровья».**

Введение

 В современном мире, где на человека обрушивается огромный поток информации, стремителен темп жизни, а также на фоне неблагоприятной окружающей среды самой большой ценностью может быть только здоровье человека.

 Как сохранить? Как убедить в необходимости беречь его с ранних лет?

 Как сделать так, чтобы бережное отношение к себе и другим людям стало привычкой, а позже - особенностью характера?

 Начиная с младшего школьного возраста, у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

 Предлагаемый проект мероприятия предназначен для профилактической работы по соблюдению детьми элементарных правил гигиенической культуры и формированию привычки к здоровому образу жизни у младших школьников.

Воспитательное мероприятие будет способствовать расширению информации о здоровом образе жизни, и обучению конкретным приёмам и методам оздоровления организма.

Этапы подготовки и реализации проекта:

Подготовительная часть

- Определить цели и задачи мероприятия

- Выбрать формы, методы и приемы с учетом возрастных особенностей воспитанников.

- Продумать оптимальную занятость воспитанников в проведении мероприятия.

- Предусмотреть все необходимое для успешного его проведения.

- Правильно распределить силы и время на подготовку, определить участие других педагогов и специалистов и добиться четкости и слаженности в действиях всех участников.

Организационная часть

- Подбор тематического материала – по содержательности и актуальности.

- Подбор наглядного материала, мультимедиа, изготовление карточек.

- Построение логической последовательности хода и логической завершенности в соответствии с поставленной целью мероприятия.

- Расчет времени по продолжительности мероприятия в соответствии с возрастом воспитанников, местом проведения.

Основная часть - проведение мероприятия.

- Использование современных воспитательных технологий: здоровьесберегающей, личностно-ориентированной, индивидуального рефлексивного самовоспитания.

- Использование принципов воспитания: индивидуальности, доступности, результативности.

- Применение разнообразных и творческих форм на мероприятии.

- Учет, как переизбытка, так и недостатка информации для восприятия обучающимися содержания мероприятия, которое должно быть доступно для детей в соответствии с их возрастом.

Заключительная часть

- Имеет важное организационно-педагогическое значение, позволяет подвести итог данного мероприятия.

- Завершающий этап мероприятия очень важен для дальнейшей работы с детьми, так как он включает подведение общих итогов и определение перспектив на будущее

 Цель проекта: Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

 Задачи:

- Актуализировать понятие «здоровье»;

- Сформировать позитивное отношение к своему здоровью;

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

- Мотивировать обучающихся на анализ собственных результатов.

Форма*–* познавательно-воспитательное мероприятие.

Методические приемы– беседа, рассматривание плакатов, отгадывание загадок, анализ ситуаций, игры, просмотр и анализ отрывков из мультфильмов.

Материалы и оборудования – проектор, ноутбук, плакаты, карточки, стихи и загадки о здоровье, маркеры, мультимедиа.

Оформление зала

Зал оформлен в соответствии со спецификой воспитательного мероприятия рисунками, плакатами, стулья расположены полукругом.

Теоретическая и практическая значимость данного проекта состоит в том, что он может быть реализован на любой площадке, без предварительной подготовки детей, которые получат при этом знания об особенностях своего организма, о необходимости здорового питания, двигательной активности, о значении витаминов для организма, детям будут привиты элементарные гигиенические навыки.

 **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и гости нашего мероприятия!

 Я говорю вам, ЗДРАВСТВУЙТЕ, а это значит, я желаю вам

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни. А добиться хорошего здоровья можно собственными усилиями.

 Я желаю вам, ребята,

 Быть здоровыми всегда.

 Но добиться результата

 Невозможно без труда.

 Постарайтесь не лениться –

 Каждый раз перед едой,

 Прежде чем за стол садиться,

 Руки вымойте водой.

 И зарядкой занимайтесь

 Ежедневно по утрам.

 И, конечно, закаляйтесь –

 Это так поможет вам!

 Свежим воздухом дышите

 По возможности всегда,

 На прогулки в парк ходите,

 Он вам силы даст, друзья!

 Я открыла вам секреты,

 Как здоровье сохранить,

 Выполняйте все советы,

 И легко вам будет жить!

**Ведущий**: Если мыслить образно, то наше здоровье можно представить в виде домика. Представим себе красивый и добротный дом. Все в нем ладно, и построен он на века.

 А сейчас я хочу предложить вам построить **Дом своего здоровья**.

 Какой будет дом? Крепкий или развалится, будет зависеть от ваших знаний.

 А скажите мне, пожалуйста, с чего начинается строительство любого дома?

С фундамента ….. Правильно и сейчас мы начнем закладывать фундамент.

Я приглашаю вас составить слово из букв, которые лежат у нас на столе. Это слово и будет являться фундаментом нашего дома.

 (Получается слово **– Здоровье**)

Итак, что у нас получилось. Молодцы! Вы правильно составили – это слово ЗДОРОВЬЕ.

Возьмите в руки и покажите, а мы прочитаем хором. А сейчас прикрепите на доску.

Вот теперь мы фундамент заложили. А сейчас будем возводить стены нашего дома.

 Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

**Ведущий:** Кто из вас догадался, какой кирпичик будет первым?

Правильно, **РЕЖИМ ДНЯ.**

- Ребята, а кто из вас соблюдает режим дня?

**"Загадки о режиме дня"**
1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная… (семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий… (завтрак);
6. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (поиграть);
7. в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (улыбаемся);
8. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (пора)

 (пока дети отгадывают загадки, 2-3 ребенка составляют свой режим дня)

**Ведущий:** А сейчас \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ расскажет нам, какой же у него распорядок дня.

**Распорядок дня  **Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

Скажем, ранняя пора…
Ровно в семь часов утра,
У меня кричит будильник:
Тара-ра-ра! Тара-ра!

Я будильник отключу,
Я с кровати соскочу,
На разминку: раз-два, раз-два!
Хоть и спать ещё хочу!

Умывальник! Голый торс!
Полотенца нежный ворс!..
Я на завтрак ем котлету,
Пью на завтрак тёплый морс!

А ещё через часок,
Вжик! – на куртке поясок,
И уже в родную школу
Энергичный марш-бросок!

За занятием занятье –
Всюду должен успевать я,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

После школы на кружок!
Под ногой хрустит снежок…
Хрум-хрум-хрум! – несутся ноги
Сапожком за сапожок!

Вечер… Около пяти…
И домой пора идти…
Ох! – приятная усталость…
Ох! – счастливого пути!

Дома – стулоприседанье,
За домашнее заданье,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

Ну, а к десяти часам
Я ко сну готовлюсь сам:
По зубам еложу щёткой,
Гребешком по волосам!

Я ныряю в сон чудной,
С мыслью праздничной одной:
День прошёл – какое счастье!
Завтра будет выходной!

**Ведущий:** Если будете стремиться распорядок выполнять, будете лучше вы учиться, и лучше будете отдыхать.

**Ведущий:** А сейчас, внимание на экран (отрывок из м/фильма «Мой додыр»)

Видите ребята, какие бывают неприятности, если руки грязны, как сажа.

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
Я здоровье берегу –
Тело в чистоте держу.

**Ведущий:** Какие правила должен соблюдать человек, чтобы не заболеть? Назовите - это одним словом. **(Гигиена).** Это и будет второй кирпичик нашего дома.

**Ведущий:** А сейчас, для вас загадки:

Мудрец в нём видел мудреца,
Глупец – глупца, баран – барана.
Овцу в нём видела овца и обезьяну – обезьяна.
Но вот подвели к нему Федю Баратова –
И Федя неряху увидел лохматого. (Зеркало)

 Целых 25 зубков,
 Для кудрей и хохолков.
 И под каждым под зубком,
 Лягут волосы рядком. (Расчёска)

 Вроде ёжика на вид, но не просит пищи.
 По одежде пробежит – она станет чище. (Щётка)

 Гладко, душисто, моет чисто,
 Нужно, чтоб у каждого было.
 Что, ребята? (Мыло)

 Волосистою головкой,
 В рот она влезает ловко,
 И считает зубы нам,
 По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю.
 Им утру потоки слёз,
 Не забуду и про нос. (Носовой платок)

 Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж.

Все ребята любят … (Душ)

1. Кто аккуратен, тот и людям приятен.

2. Чисто жить – здоровым быть.

3. Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

4. Чистая вода – для болезней беда.

 -Ребята, а вы соблюдаете гигиену?

- Это мы сейчас проверим.

**Ведущий:**

**- Сколько раз в день необходимо чистить зубы?**

Как минимум 2 раза – утром и вечером после последнего приема

 пищи.

- **Как часто необходимо мыть руки?**

Обязательно перед едой, по мере загрязнения и после каждого посещения туалетной комнаты.

**- Как часто надо мыть ноги и менять носки?**

 Ноги нужно мыть ежедневно перед сном и по мере загрязнения. Носки следует надевать чистые каждое утро.

- **Как часто нужно мыть все тело и голову?**

 Все тело и голову необходимо тщательно мыть не реже одного раза в неделю. Если человек занимается тренировками или плаванием, мыть тело и голову необходимо после каждой тренировки

**Ведущий:** Молодцы, ребята.

**Гигиена:** Запомнить нужно навсегда

 Залог здоровья **– чистота!**

 А сейчас мы предлагаем вам посмотреть следующий отрывок из мультфильма и сделать вывод – какие здесь фрагменты положительно влияют на здоровый образ жизни? (Слайд – мультфильм «Маша и медведь»)

Что вы здесь увидели?

Правильно, прогулка на свежем воздухе.

Итак, свежий воздух так же полезен человеку, в воздухе много содержится кислорода, который мы вдыхаем. Он является важнейшим компонентом для жизни нашего организма.

(Прикрепляют к доске следующий кирпичик **«Прогулка»**).

**Ведущий**: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

**Анализ ситуации:**

 **Сейчас я вам прочту отрывок.**

Федя, поговори со мной немного, - просит больная бабушка. - «Бабушка, мне совсем неинтересно с тобой разговаривать! Я хочу погулять, поиграть в футбол. Погода сегодня о-го-го!»

- «Федя, давай все же попробуем немного поговорить. Расскажи мне, что было в школе. О чем вам сегодня рассказывала Елена Николаевна? А как твой новый друг Витя? Почему бы тебе не пригласить его в гости?»

 Федя подошел к бабушке, сел на стул и стал с ней разговаривать. Он так весело рассказывал о школе, что бабушка забыла о своей болезни. Она смеялась вместе с внуком, а потом сказала:

- Это был очень веселый разговор. Спасибо, внучек. А теперь можешь погулять. Только не забудь об уроках.

**Беседа по вопросам:**

- Как вел себя Федя? Какое у него было настроение? Изменилось ли у него настроение после разговора с бабушкой?

**Вывод**: Быть хмурым нехорошо. Человек должен быть всегда в хорошем настроении, а его лицо милым и приятным. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

**Ведущий:** Вот и добавился еще один кирпич. **– Хорошее настроение.**

 Песни кто всегда поет

 И с улыбкою живет,

 Ничего тому не страшно –

 Много лет он проживет.

**Ведущий.**  И, конечно, наши стены будут крепкими, если мы будем правильно и разнообразно питаться.

 Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Кто знает, как надо правильно питаться. ( Кушать овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, поменьше есть сладостей, нельзя пить кока-колу, чипсы и т.д.).

Подружитесь с овощами.
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Фрукты, овощи на завтрак,
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся.

Ешьте овощи и фрукты.
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет на свете их полезней.

**Сообщение.** Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму - энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, Яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

 А сейчас мы поиграем в **игру “Совершенно верно!”**
 *Я буду*  зачитывать четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы все вместе говорите: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, вы должны молчать.
1. Ешь по больше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Ведущий.** Правильно ребята, молодцы и наш кирпичик **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

**Ведущий:**  А какой будет следующий кирпичик нашего дома – вы узнаете, отгадав мою загадку.

Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон).

 Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного нормального сна человек не может быть здоровым. Во время сна отдыхает мозг, а мозг человека самое главное. Он управляет всем организмом.

Может ли человек, животное прожить без сна? Нет, не может. И тому есть подтверждения: собака без пищи проживёт 20-25 дней, а при лишении сна погибает на 12 день. Человек не может находиться без сна более 3 дней. Сон необходим человеку. Человек спит треть жизни, около 25 лет.

Ребята, а кто попытается ответить на вопрос: зачем мы спим ночью?

 – Так давайте сейчас вместе попробуем разобраться в этом вопросе. Внимательно послушайте одну историю. (Дети слушают, анализируют)

 – Один мальчик, решил понаблюдать: что произойдёт, если он один вечер ляжет спать вовремя, а в другой вечер ляжет поздно. Свои наблюдения он записывал в личный дневник. Вот его записи.

**1 день.** Вечером лёг спать в 9 часов. Утром проснулся в 7 часов, сделал зарядку и с хорошим настроением пошёл в школу. На уроках активно работал.

**2 день.** Смотрел фильм по телевизору, который закончился в 11 часов вечера. Сразу заснуть не удалось. Утром не хотел просыпаться и идти в школу, болела голова, было плохое настроение. На уроках хотелось спать. Слипались глаза.

**3 день.** Сегодня решил спать лечь вовремя, то есть в 9 часов вечера. Утром проснулся бодрым, весёлым и отправился в школу. На уроках было очень интересно.

– Ребята, как вы считаете, почему такое могло произойти? Зачем нужно спать по ночам и ложиться вовремя?  (Дети высказывают своё мнение, доказывают)

 В результате обсуждения появляется итог работы.

**Сон необходим для укрепления организма, он восстанавливает деятельность мышц, обеспечивает отдых организму.** Во время сна вырабатывается гормон роста, поэтому малыши спят значительно больше, чем взрослые. Ребёнок должен ложиться спать не позднее 22 часов. С 22 часов до 1ч 00 мин вырабатывается основное количество гормона роста соматропина.

**Сон необходим  для хорошего настроения днём.** Дети, когда не выспятся, становятся капризными,  раздражительными, учатся хуже.

**Сон необходим  для  того, чтобы бороться с инфекцией.** Наиболее активны иммунные клетки в период с 4 до 6 часов утра. Полноценный ночной отдых помогает человеку выздороветь  или не заболеть. Во сне организм сам себя лечит без лекарств. Если человек болеет, то ему требуется больше времени на сон. Не зря говорят: "Сон - лучшее лекарство"

**Вывод: Сон необходим человеку. Ничем его заменить нельзя.**

Сейчас поиграем в игру «Плохо – хорошо». Я буду зачитывать, а вы отвечать.

- Мыть ноги, руки, принимать душ (хорошо)

- чистить зубы (хорошо)

- Перед сном есть и пить (плохо)

- Проветрить комнату (хорошо)

- Слушать громкую музыку (плохо)

- Гулять на свежем воздухе (хорошо)

- Играть в шумные игры (плохо).

 Молодцы, ребята, вы хорошо справились с этим заданием. И прикрепляем еще один кирпичик.

 И еще можно укрепить стены нашего дома, если мы добавим – **Закаливание.**

### «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». Закаливание полезно для людей всех возрастов. Закаленный детский организм легче адаптируется в неблагоприятных условиях, повышается иммунитет.

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

А сейчас, давайте поиграем в игру «Здоровый – нездоровый»

Выбирается два человека, которые будут условно «здоровый» и «нездоровый» человек. На карточках даны слова, характеризующие здорового и нездорового человека. Из предложенного набора характеристик участники распределяют правильные определения между условным «здоровым» и «нездоровым» участником.

Ленивый, Слабый, Неуклюжий, Сутулый, Грустный, Капризный, Бледный, Толстый, Ловкий, Веселый, Спортивный, Жизнерадостный, Стройный, Плаксивый, Сильный, Румяный, Подтянутый, Красивый, Выносливый, Вялый.

**Ведущий:** Вот мы и построили с вами Дом здоровья. Пусть он будет крепким, надежным и долговечным.

Давайте поделимся нашими впечатлениями о мероприятии. Я начну первой. Мне понравилось, что вы были активными, показали свои знания и, конечно же, приобрели новые.

Вопросы ребятам:

1. Что нового узнали?
2. Что вам понравилось?
3. Что вы расскажите своим родителям о здоровье?

**Вывод:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. И от того, как вы будете относиться к своему здоровью, зависит ваше будущее.

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло недаром, и вы многое усвоили для себя.

Спасибо всем.

 **Список литературы**

1. Ковалько В.И. « Здоровьесберегающие технологии в начальной школе».
2. Менчинская Е.А. Основы здоровьсберегающего обучения в начальной школе»

Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации.

1. Антропова М.В. «Основы гигиены учащихся».
2. Тихомирова Л.Ф. «Об отношении детей младшего возраста к своему здоровью».
3. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. «Гигиена и здоровье школьников».
4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе».
5. Интернет ресурсы







