

Новгород-Сіверський НВК «Дзвіночок»

«Складові здоров'я»

Клубна година



Провела вихователь ГПД
Каленченко Н.М.

Мета. Ознайомити дітей зі складовими здоров'я; виробляти окремі навички цих складових; виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я, вміти створювати позитивну атмосферу навколо себе. Сприяти зміцненню дружніх стосунків між дітьми.

Обладнання: малюнки, мішечки, надувні кульки, малюнки учнів.

Хід заняття

На дошці прикріплені написані прислів'я.

Прислів'я.

- Мийся частіше – будеш миліше.
- Без осанки кінь – корова.
- Багато ходити – довго жити.
- Ходи більше, проживеш довше.
- Де повітря, там і життя.
- Краще дихати свіжим повітрям, ніж пити ліки.
- Чисте повітря – ворог хвороб.
- Хто день починає з зарядки, у того справи у порядку.
- Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі.
- Сміх – половина здоров'я.

Вихователь. Здоров'я це одна з найбільш життєво важливих цінностей людини, це те, без чого вона не може бути щасливою. Ні за які гроші здоров'я не купиш.

Завдання кожної людини полягає у тому, щоб навчитися зберігати здоров'я, розумно ставитися до нього.

Учениця.

Усмішка щаслива грає
На дитячих личках,
Очі весело блищать,
Рум'яніють щічки.
Всім відомо – це чудово,
Коли кожен з нас здоровий.
Треба тільки знати,
Як здоровим стати.
Щоб прожити сотню літ
І проблем не мати,
Складові здоров'я ми
Будемо вивчати.

Вихователь. Давайте ми з вами обміркуємо зміст слова «здоров'я» і складемо свої судження. Використовуйте при цьому прислів'я, малюнки.
(Судження дітей - зразки)

- Здоров'я – це коли нічого не болить, маєш добрий апетит, міцний сон.
- Коли легко вчитися, коли ти енергійний на уроках фізкультури.
- Коли ти перебуваєш у хорошому настрої і т.д.

Вихователь. Зараз ми з вами будемо подорожувати станціями складових здоров'я.

І перша наша станція «Фізична»

Виконання вправ. (Під мелодію пісні «Усмішка»)

1. Ходьба з мішечками на голові по кривій доріжці між кеглями.
2. Стрибки на скакалках.
3. Ведення м'яча вісілкою.
4. Пролізти під натягнутими шнурами.



Гра-змагання «Хто швидше?»

Часто показником здоров'я людини є здоров'я легень. Якщо легені здорові, у них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування. Для цього потрібно троє бажаючих.

(Дітям роздаються кульки. За командою вони починають їх надувати. Перемагає дитина, яка швидше надує кульку. (Фото))

Вихователь. Молодці. Добре впоралися з завданням. Хай усмішка завжди буде з вами! Які прислів'я з наведених відносяться до фізичної складової? (Діти знаходять і зачитують прислів'я)

Учениця.

Твої органи нормально працюють,
Фізичні вправи здоров'я гартують.
Ти витривалий, сильний і умілий.
З таким здоров'ям йди в майбутнє сміло.

Наступна станція складової здоров'я **«Соціальна»**

Вихователь. Ти постійно живеш серед людей: у сімейному колі, у класному колективі, в оточенні своїх друзів, у багатолюдних місцях. Як би ти хотів, щоб поводитися з тобою?

(Варіанти відповідей дітей: щоб мене поважали, не принижували, не били, не ображали, не насміхалися, не відверталися та інші.)

Вихователь. Так, діти, але треба спочатку самому дотримуватися встановлених норм спілкування з людьми, і вони тобі віддячать тим самим. Давайте зараз розглянемо кілька життєвих ситуацій. Як би ви в них поводитися?

Ситуація перша.

Вранці вчителька відкрила двері до класу. Гурт хлопців, що стояв ближче до дверей, відразу попрямував у клас.

«Стійте!» - гукнув Сергій позаду...

- Діти, що він хотів сказати?

(Відповіді дітей).

Правильно! Тільки культурна, ввічлива людина знає, що дівчаток потрібно пропускати першими, поступатися їм місцем, пропонувати їм свою допомогу.

Ситуація друга.

У дверях зіткнулися два хлопчики: першокласник і четверокласник. Хто кого повинен пропустити першим?

(Відповіді дітей).

Старші діти повинні подавати приклад гарної поведінки меншим, не створювати конфліктних ситуацій з метою збереження здоров'я свого та інших.

Учень.

Завжди старайся робити гідні вчинки,
Культурним, чемним будь з великим і малим.
Роби всім так, як і собі бажаєш,
Тоді твоє здоров'я не страждає!

Третя станція складової здоров'я – «Психічна»

Погляньте на ці малюнки. Які емоції дітей вони передають?

(Відповіді дітей: радість, смуток, здивування, образу, зверхність, захоплення).

Який з цих настроїв найліпше впливає на здоров'я? Що ви робите для поліпшення свого настрою?

(Відповіді дітей: граю в ігри, співаю, танцюю, слухаю музику, читаю книги, спілкуюся з друзями і т.д.)

Пропоную вам пограти в гру, яка ще більше поліпшить ваш настрій.

Гра «Прочитай напис»

Двом гравцям прикріплюють на спину аркуші з написаними короткими словами. Кожен з гравців намагається прочитати напис у іншого. При цьому діти бігають, присідають, підстрибують і т.д.

Учениця.

Від настрою веселого
Залежить твоє здоров'я.
Будь бадьорим, радісним
І смійся на здоров'я.



Вихователь. Нарешті ми дісталися до останньої станції складової здоров'я - «Духовної»

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, у якій зібрано всі найкращі якості людини. Протягом усього життя кожна людина розвивається через розуміння сутності навколишнього світу, місця людини у природі та суспільстві, її життєвих цінностей, відповідальності за здоров'я і життя своє та інших людей.



Учениця.

Вчать нас шити і тесати,
Немовляток доглядати,
Рахувати і читати,
Малювати і писати,
Хліб пекти і сад садити,
Кашу, борщ і суп варити,
Пароплавом кермувати,
Державою керувати...
А скажіть, чи треба вчити,
Як здоровим вік прожити?

Всі.

Ну, звичайно, треба вчити,
Щоб здоровим вік прожити!
Наше щастя - у здоров'ї,
У гармонії й любові!



Новгород-Сіверський НВК „Дзвіночок”

Брейн - ринг

Храм здоров'я

(Корисні і шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я)



Провела вихователь ГПД
Каленченко Н.М.

Мета: ознайомити учнів із визначенням понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; визначити залежність здоров'я людини від соціальних, кліматичних умов, зовнішніх факторів, впливу шкідливих звичок; виховувати прагнення берегти своє здоров'я, як найдорожчий скарб, вести здоровий спосіб життя. Виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я, прищеплювати інтерес до занять фізкультурою і спортом. Дати дітям корисні поради щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Обладнання: виставка літератури з теми; заготовки з кольорового паперу: сонечко з променями, хмаринки; прислів'я, записані на окремих аркушах; кульки.

Хід заняття

Вихователь: У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки.

Вихователь: Доброго здоров'я, діти, доброго вам дня.

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня.

Хай сміється мирне небо і дивує світ.

А Земля нехай дарує вам барвистий цвіт.

Бо здоров'я, любі діти, в світі головне.

А здоровий і веселий - щастя не мине!

Знання нашого народу про здоров'я відобразилися в усній народній творчості: прислів'ях і приказках. Давайте пригадаємо і проаналізуємо їх.

- Здоров'я не купиш — його розум дарує.
- Як немає сили, то й світ немилий.
- Здоровому все добре.
- Подивися на вид, та й не питай здоров'я.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.
- Без здоров'я немає щастя.
- Весела думка — половина здоров'я.
- В здоровому тілі — здоровий дух.
- Хвороб безліч, а здоров'я одне.
- Бережіть здоров'я — його в крамниці не купиш.
- Тримай голову в холоді, а ноги в теплі — будеш вік жити на землі.

Давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

— А як ви вважаєте, чи комфортно почуває себе сонечко за хмарами? Щоб звільнити його від хвороб, що нам потрібно робити? Звичайно ж, дотримуватися здорового способу життя.

Вихователь: А зараз ми з вами перевіримо, чи дотримуетесь ви правил здорового способу життя. Жду від вас правильних відповідей.

1. Шкідливі звички – це:

- А) читання книжки у ліжку;
- Б) збирання марок;
- В) довготривале сидіння перед телевізором;
- Г) малювання.

А) користь для здоров'я;

2. Тютюн, алкоголь, наркотики - це:

- Б) руйнація організму і нівечення життя;
- В) можливість стати дорослим.

3. Правильно сидіти на стільці треба...

- А) зігнувшись;
- Б) рівно;
- В) підклавши ногу під ногу.

4. Якщо вирости нігті, то їх треба...

- А) обгризти;
- Б) обрізати ножицями;
- В) обламати.

5. Якщо тобі дали якесь прізвисько, то треба...

- А) кинутися битися з кулаками на образника;
- Б) зробити вигляд, що це стосується не тебе;
- В) заплакати.

6. Телевізор треба дивитися...

- А) сидячи;
- Б) лежачи;
- В) на відстані 4м;
- Г) на відстані 1м.

7. Корисні для здоров'я...

- А) молоко;
- Б) вітаміни;
- В) цигарки;
- Г) горілка.

(Правильні відповіді: 1а,в; 2б; 3б; 4б; 5б; 6а,в; 7а,б.)

Гуманне ставлення до людей з фізичними вадами.

(Відповідати *так* чи *ні*)

Під час зустрічі з людиною, що має фізичні вади, ти:

1. Будеш сміятися.
2. За потреби запропонуєш свою допомогу.

3. Не будеш звертати уваги.
4. Показуватимеш пальцем у бік цієї людини.
5. Під час спілкування намагатимешся не звертати уваги на її вади.

(Правильні відповіді. 1. Ні; 2. Так; 3. Так; 4. Ні; 5. Так.)

Різні вияви доброї поведінки людей.

(Відповідати *так* чи *ні*)

1. Доброта.
2. Ввічливість.
3. Чесність.
4. Порядність.
5. Працелюбність.
6. Безпосередність.

(Правильні відповіді. 1. Так; 2. Так; 3. Так; 4. Так; 5. Так; 6. Ні.)

Вихователь: А ще я хочу пограти з вами в гру .

Гра-змагання «Хто швидше?»

Часто показником здоров'я людини є здоров'я легень. Якщо легені здорові, у них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування. Для цього потрібно троє бажаючих.

(Дітям роздаються кульки. За командою вони починають їх надувати. Перемагає дитина, яка швидше надує кульку.)

Підведення підсумків гри «Брейн – ринг».

Вихователь. Сьогодні ми , говорили з вами про серйозні речі. Духовно багатою людиною стають неодразу. Потрібно щоденно виховувати в собі найкращі якості людини, знаходити гармонію з природою, розуміти навколишній світ, любити життя і людей.

Дидактична гра «Храм здоров'я»

Вихователь. Існують певні правила , яких повинна дотримуватись людина, щоб бути здоровою. На аркушах написані вислови. Допоможіть мені прикріпити їх на стенд.

- Вчися робити добро.
- Частіше усміхайся.
- Вживай більше овочів і фруктів.
- Щоденно роби зарядку, заохочуй до цього рідних.
- Дотримуйся режиму дня.
- Говори ввічливі слова.
- Не будь жадібним і заздрисним.
- Милуйся природою.
- Не зашкоджуй довкіллю.
- Піклуйся про рідних.

Прикріплюючи вислови , вихователь утворює будиночок, цеглинами якого є аркуші з правилами.(схема)

Вихователь. Ми з вами створили Храм здоров'я, фундаментом якого є вислів «У здоровому тілі – здоровий дух». Підніміть руки ті, хто хотів би жити в цьому будиночку.

Але це право ви повинні заслужити.