Краевое государственное казённое учреждение «Организация, осуществляющая обучение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Детский дом №12»

 Тематический воспитательский час:

 «Правила здоровья»

 Воспитатель:

 Максименко Е.В.

 Амурск

 2024г

Цель:

- формировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

Задачи:

- способствовать оздоровлению детского организма;

- выделить компоненты здорового состояния человека;

- развивать у детей потребность в здоровом образе жизни, учить избегать ситуаций, наносящих вред здоровью;

- развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие;

**Форма проведения:** беседа с элементами игры.

**Ход воспитательного часа:**

**1. Организационный момент.**

Воспитатель:

-Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас, уважаемые гости. Здравствуйте!

-Многие задают себе вопрос «Как прожить, чтобы не болеть». И многие себе отвечают: «Так не бывает».

- Да каждый человек хоть чем-то да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой - чуть ли не каждый месяц?

Уже давно установлено, что за своим здоровьем надо следить с детства.

**2. Актуализация темы.**

***1 задание. Заполнение ромашки.***

- У вас имеется лепесток ромашки, в него вам необходимо вписать то что, по вашему мнению, составляет основу здорового образа жизни. Давайте вместе составим «Ромашку здоровья». (Дети прикрепляют свои заполненные лепестки на доску, составляя цветок ромашки)

**3. Сообщение темы и цели занятия** - Молодцы, ребята. Вы назвали много составляющих здоровья.

Тема сегодняшнего воспитательного часа: «Правила здоровья». Мы с вами определим основные правила, следуя которым вы намного реже будете вспоминать о болезнях.

**4. Работа по теме воспитательного часа.**

Вот что говорит народная мудрость:

- Хочешь, чтобы тебя уважали - не говори много, хочешь быть здоровым - не ешь много.

- Умеренность - лучший врач.

**Какое правило номер один**?

 Правильное питание.

Правильное питание – залог здоровья. Организму необходимо поступление необходимого сбалансированного количества энергии и строительного материала – белка. Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, использует на 2 цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затраченную энергию, организм постоянно восполняет из пищи. Потребления и затраты энергии должны быть равными. Длительное голодание приводит к уменьшению веса, замедляет рост и развитие. Избыточная энергия ведет к увеличению массы!

Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.

**Вопрос для группы:** Что такое сбалансированное питание? (Ответы детей)

*Словарная работа: Баланс - (фр.balance) весы, от лат. Bilanx – имеющий две весовые чаши.*

**Вывод:**Организм с пищей должен получать столько энергии, сколько он потратил в течение суток

**Второе правило** - отдых и благотворное влияние сна.

Сон очень положительно влияет на организм. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Приходят к выводу, что не меньше семи часов, некоторым нужно больше, некоторым - меньше. Но главное человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Недостаток сна негативно отражается не только на успеваемости в школе, но и на здоровье.

- Как вы считаете, ваш сон приносит вам здоровье?

**Третье правило** здорового образа жизни - это активная деятельность и активный отдых.

Любое движение – это расход энергии. Физические упражнения должны быть систематическими 1 час в день 7 раз в неделю. Систематические упражнения: укрепляют здоровье, способствуют всестороннему физическому

совершенствованию, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение. Поэтому в нашей школе ежедневно проходит спортивный час и уроки физкультуры.

Заведите себе привычку после школы играть в футбол или утром бегать, девушкам хорошо по утрам и вечерам прыгать через скакалку.

- Ребята, какой активный отдых предпочитаете вы? (воспитанники рассказывают о том, как они отдыхают).

**Воспитатель**: Ребята, а вы замечали, насколько лучше начинает себя чувствовать человек, когда побывает на природе? Это не только отдых, но и лечение, которое мы даже не замечаем.

**Вывод:** Недостаток движения приводит к тому, что ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение, ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность, человек чаще болеет.

**С физкультурой нужно дружить!**

***Физминутка.***

Предлагаю провести зарядку «Карусель здоровья».

Вам нужно стать в круг. Дети кладут руки на плечи друг другу и приседают одновременно в данном положении. Задача — не разорвать круг и одновременно выполнять приседания. (Вредно – присели, полезно - встали)

***Вредно или полезно?***

* Читать лежа …
* Промывать глаза по утрам …
* Смотреть на яркий свет …
* Оберегать глаза от ударов …
* Смотреть близко телевизор…
* Употреблять в пищу морковь, петрушку …
* Тереть грязными руками глаза…
* Заниматься физкультурой …

 **Воспитатель:** Сейчас проведем соревнование.

1. Кто больше сделает приседаний?
2. Кто больше всего сделает прыжков на одной ноге?

**Четвертое правило**. Режим дня - как вы понимаете, что такое режим дня? (ответы детей)

- Режим дня – это продуманный распорядок действий на день. Он нужен, чтобы мы четко знали, сколько времени нужно потратить на то или иное занятие.

**Воспитатель:** Правильный режим дня - это чередование времени работы и отдыха. Давайте посмотрим на режим дня нашей группы.

**Вывод:** Что можно сказать о режиме дня нашей группы? **Он правильный.**

**Пятое правило**. Как не навредить своему здоровью?

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов, они излучают вредную радиацию. Кроме того компьютер сильно влияет на зрение. Пользоваться ими можно, но надо знать как. 30 минут работы на компьютере, а потом перерыв не менее получаса. Работать за компьютером нужно в специальных очках. После работы за компьютером необходимо делать физ.упражнения, зрительную гимнастику (1-2 мин достаточно чтобы глаза отдохнули). Не смотрите телевизор более двух часов.

**Задание для групп**: Собери пословицу и прочитай ее (работа в парах).

1. В здоровом теле – здоровый дух
2. Здоровье дороже богатства.
3. Двигайся больше, проживёшь дольше.
4. Какие мысли такие и сны.
5. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
6. Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.
7. Здоровье дороже денег.
8. В здоровом теле - здоровый дух.
9. Добрым быть - долго жить.
10. Чистота - залог здоровья.

Теперь поговорим о**шестом правиле.** Вредные привычки.

 -Что это такое?

**Воспитанники:** Курение, алкоголизм, наркомания.

**Воспитатель:** О вреде этих привычек сейчас говорят очень много. Все знают, что здоровье и эти вредные привычки - несовместимы. И все же, с каждым днем все больше и больше молодых людей, начинают либо курить, либо выпивать. А кто-то идет и на самое страшное принимает психотропные вещества.

Чтобы конкретно говорить о каждой из этих привычек, надо очень много времени. Мы с вами уже многое узнали вместе. Поэтому останавливаться на них подробно не будем.

**Вывод:** Просто будем помнить, что все это ведет к болезням и очень ранней смерти.

***Азбука здоровья.*** *Вы должны записать слова на определенную букву, которые помогают сохранить здоровье.*

**Задание:** составить «азбуку здоровья» и записать ее на специальных листах. Например:

 • А – антибиотики;

 • Б – больница;

 • В – витамины; врач;

 • З – зарядка;

 • П – питание;

* И – иммунитет;
* Л – лекарства;
* Т – травы;
* О – овощи;
* Ф – физкультура и т.д.

**Комментарий:** работа проходит по группам в течение 3 минут плюс 2 минуты на оглашение результатов. По истечении времени каждая группа зачитывает свою «азбуку здоровья».

Есть **еще одно главное правило** здоровья.

-Каждый день начинать с добрыми мыслями, хорошим настроением. Это очень важно для здоровья человека.

Вы все знаете поговорку: « В здоровом теле – здоровый дух». Дух – это наши эмоции, настроение, слова, которые мы говорим друг другу. Только жизнерадостный человек способен быть добрым, отзывчивым и видеть красивое вокруг себя.

Предлагаю закрепить все, о чем мы сегодня говорили, в следующем задании **«Продолжи фразу».**

 Я начинаю, а вы продолжаете:

Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);

Профилактика старения— в бесконечности (*движения*);

Чисто жить — здоровым (*быть*);

Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);

Не в меру еда — болезнь и (*беда*);

Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);

Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);

Слабеет тело без (*дела*);

Без дела жить — только небо (*коптить*);

Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);

Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);

Курильщик — сам себе (*могильщик*);

Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);

Спорт — эликсир (*жизни*);

Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);

Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

**5. Подведение итога занятия**

 *Проведение теста «Оцени себя сам»*

- На столах лежат листы с тестами и ручки. Возьмите каждый по листку и ручке и приготовьтесь слушать. Поставь себе «5», если ты все умеешь. Если ты что-нибудь не умеешь из заданных вопросов, поставь себе «4». Итак, начинаем.

1.Любишь прогулки в любую погоду;

2.Любишь кататься на велосипеде;

3.Можешь подтянуться на турнике;

4.Умеешь кататься на коньках;

5. Ты умеешь кататься на лыжах;

5.Любишь ходить в походы, на экскурсии;

6.Играешь в футбол, волейбол;

7.Умеешь прыгать через скакалку.

Посмотрите, у кого больше «4», тот должен обязательно дать слово, что обязательно научиться делать все, о чем говорилось в тесте.

**Воспитатель:**Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни.  Мы радуемся жизни. Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут!

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно. Но чтобы подняться на вершину он должен соблюдать правила здорового образа жизни. Я предлагаю вам правила ЗОЖ.

**Правила здорового образа жизни:**

1. Правильное и регулярное питание (не менее трех раз в день);
2. Достаточное потребление витаминов (детям не мене 500г фруктов и овощей в день);
3. Длительное пребывание на свежем воздухе;
4. Занятие спортом, активными видами деятельности;
5. Спокойный и продолжительный сон (не менее 8 часов);
6. Водные и воздушные процедуры;
7. Закаливающие процедуры;
8. Душевное здоровье (улыбаться, говорить друг другу добрые слова);
9. Выполнение правил личной гигиены.

**- Р**ебята, прочтите, пожалуйста, свои правила здорового образа жизни. (Дети читают).

– Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины.

Приложение.

«Здоровье дороже богатства»

«К слабому и болезнь пристает»

«Кто любит спорт – здоров и бодр»

«В здорово теле – здоровый дух».

«Ум да здоровье всего дороже».

«Здоровье дороже золота».

«Чистота – залог …здоровья!»

«Чисто жить – здоровым …быть»

.

«Грязь и неряшливость – путь… к болезням!»

«Здоровый человек – богатый человек»

«Здоровьем слаб, так и духом не герой»

**Правила здоровья:**

Правильное и регулярное питание (не менее трех раз в день);

Достаточное потребление витаминов (детям не мене 500г фруктов и овощей в день);

Длительное пребывание на свежем воздухе;

Занятие спортом, активными видами деятельности;

Спокойный и продолжительный сон (не менее 8 часов);

Водные и воздушные процедуры;

Закаливающие процедуры;

 Душевное здоровье (улыбаться, говорить друг другу добрые слова);

 Выполнение правил личной гигиены.

.