КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

ГБОУ школа№657

**Тема: «Если хочешь быть здоров!»**

**9 класс**

Воспитатель: Шапарова Е.С.

Санкт-Петербург

2022

**Цель**: развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи**:

- сформировать представление о здоровом образе жизни;

- побуждать к соблюдению гигиены и режима дня;

- сформировать представление о здоровом питании.

**Планируемые результаты:**

**-**  сформировать понятие «здоровый образ жизни», «личная гигиена», «режим дня», «правильное питание».

**Оборудование:** презентация, наглядный материал на доске (карточки), предметы личной гигиены.

**Методы и приёмы:** рассказ, работа с иллюстративным   материалом.

**Формы работы:** индивидуальная, групповая.

**Ход занятия:**

**1. Организационный** **момент**

- Каждый человек, приветствуя друг друга, говорит слово «Здравствуйте».

- Здравствуйте – это значит желать здоровья. В приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья.  Потому что здоровье для человека – самая главная ценность.

**2. Постановка проблемы**

- Чтобы наш организм дольше оставался здоровым нужно соблюдать определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. При правильном их чередовании организм будет меньше ощущать усталость.

**3. Определение темы занятия**

- Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Родители и учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете. Беречь своё здоровье должен каждый человек.

**4. Реализация темы занятия**

- Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Я здоровье сберегу -  
Сам себе я помогу!

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы? (Хорошее настроение; хочется много играть, бегать).

– Как вы чувствуете себя, когда болеете? (Всё болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)

– Почему болеют люди? (Чаще всего они заражаются от других людей или не соблюдают правила личной гигиены.)

– От чего зависит здоровье человека? (От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни).

– Здоровье - это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест.

– Очень важно для сохранения вашего здоровья выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Много двигаться. Мыть много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы.

– Надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми!

**Задание 1 (Личная гигиена)**

- Ребята, у вас на столах коробочки. Посмотрите, что внутри? (шампунь, мыло, полотенце, зубная паста, носовой платок, расчёска).

- Выберите те предметы, которыми нельзя пользоваться другому человеку. *(Зубная щетка, носовой платок, расчёска, полотенце).*

- Почему этими предметами нельзя пользоваться другим людям? *(потому что это личные вещи, там много микробов)*

- А какие правила гигиены мы должны соблюдать? (Показ карточек).

*- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложишься спать.*

*- Ноги мой перед сном каждый день.*

*- Чисти зубы утром и вечером перед сном.*

*- Принимать душ или ванную.*

*- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.*

*- Научись сам следить за ногтями и стричь их.*

- Вывод. Значит, важный элемент здоровья – **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

**Задание 2 (Режим дня)**

-На доске висят картинки с режимными моментами, но не в том порядке, в котором они должны быть. Нужно внимательно посмотреть на картинки и расставить в правильном порядке. (Групповая работа).

* Подъём, зарядка
* Гигиенические процедуры
* Завтрак
* Пребывание в школе
* Обед
* Прогулка на свежем воздухе
* Выполнение домашних заданий
* Свободное время
* Вечерние процедуры
* Сон

- Ритм жизни, когда чередуются различные виды деятельности, называется режимом дня.

- Одним из важных составляющих здоровья, является – **РЕЖИМ ДНЯ.**

**Задание 3. Оздоровительная минутка «Деревце» (Движение)**

- Стоя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Сделать вдох и выдох, плавно поднять руки вверх ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Представьте, вы – крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

- Итак, ребята, что мы сейчас с вами делали? *(зарядку, упражнение, двигались)*

- Твоё здоровье будет всегда крепким, если ты много времени проводишь в движении, занимаешься спортом.

- Вывод. Значит, ещё один элемент здоровья – **ДВИЖЕНИЕ.**

**Задание 4 (Правильное питание)**

- Что вы видите на доске? *(корзина с продуктами питания)*

- Как мы можем поделить эти продукты? *(на «вкусные» и «невкусные»)*

- Выходим по одному по очереди, с правой стороны мы складываем «вкусные», с левой - «невкусные» продукты. (Чипсы, лимонад, сухарики, шоколад, конфеты, кока-кола, фрукты, овощи, кефир, каши, молоко и т.д.)

- Всё ли вкусное – полезно? *(нет)*

- Как вы думаете, какие продукты мы должны употреблять в пищу. *(Фрукты, овощи, кефир, каши, молоко и мясо)*

- Почему? *(Потому что в них много витаминов)*

- Положите их обратно в корзину.

- А что мы сделаем с вредными продуктами? *(выкинем в ведро)*

- Почему? *(содержат много сахара, красителей, заменителей, добавок)*

- Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы не навредить здоровью? *(Есть необходимо каждый день в одно и то же время, перед едой надо вымыть руки с мылом, есть надо продукты, полезные для здоровья, есть не торопясь, не переедать, сладости употреблять только после основной еды).*

- Вывод. Значит, следующим важным элементом здоровья является – **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

**Задание 5 (Полезные привычки)**

- А сейчас мы послушаем стихотворения про хорошие и вредные привычки.

|  |  |
| --- | --- |
| Кто ногтей не чистит  И не подстригает,  Тот своих знакомых  Здорово пугает.  Ведь с ногтями грязными,  Длинными и острыми  Могут очень просто вас  Перепутать с монстрами. | У самого печального  На свете крокодила  Ужасная зубная боль  Никак не проходила.  Могу сказать вам почему,  Но только по секрету:  Любил конфеты крокодил,  Всё дело только в этом! |
| Если хочешь быть здоровым, Не хандрить и не болеть, Все проблемы эти в жизни, Можно с честью одолеть!  Вкусной, правильной едою, Что энергию несёт. | Надо кушать помидоры,  Фрукты, овощи, лимоны.  Кашу утром, суп в обед,  А на ужин винегрет. |
| Ковыряется Таня даже в сметане! Что она ищет - известно лишь Тане. Палец макая, капризная Таня, Наверное, ищет корову в сметане! | Каждый день у нас, ребятки,  Начинается с зарядки.  Сделать нас сильней немного  Упражнения помогут. |

- Какие же привычки являются вредными, а какие полезными? *(Здоровью вредит переедание, много сладкого, малоподвижный образ жизни).*

- А если у человека есть вредные привычки, что ему нужно сделать, чтобы быть здоровым? *(Поскорее от них избавиться)*

- А какие привычки мы должны в себе развить, чтобы сохранить здоровье? *(Полезные: умываться, чистить зубы, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться. Они помогают сохранить здоровье)*

- Вывод. Значит, очень важный элемент здоровья – **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

**5.** **Закрепление полученных знаний.**

**-** Вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы заботитесь о своём здоровье, знаете, как его сохранить.

- Вы многое поняли и запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. А стихотворение, которое вы сейчас услышите, пусть станет вам напутствием в дальнейшем жизненном пути.

*Каждый твёрдо должен знать:*

*Здоровье надо сохранять.*

*Нужно правильно питаться,*

*Нужно спортом заниматься,*

*Руки мыть перед едой,*

*Зубы чистить, закаляться,*

*И всегда дружить с водой.*

*И тогда все люди в мире*

*Долго-долго будут жить.*

*И запомни, ведь здоровье,*

*В магазине не купить*.

**6. Итог занятия.**

Итак, повторяем: если хочешь быть здоров, соблюдай правила личной гигиены, режим дня, правильно питайся, побольше двигайся, занимайся спортом и откажись от вредных привычек!