*Методическая разработка.*

 **Ступени здорового образа жизни.**

*ФИО* Мишина Татьяна Прокофьевна

*Место работы*: ГБОУ СО «СОШ с.Белогорное Вольского района»

*Должность:* Воспитатель

*Возраст воспитанников*: 9-11 лет

*Литература*: Ж-л «Воспитание школьника», интернет

**Цель: 1.** Сформировать в сознании воспитанников привычки здорового образа жизни.

 2. Привлечь внимание воспитанников к тому, что забота о своём здоровье – одно из главных условий счастливой жизни.

*Формы работы с воспитанниками*: Беседа с элементами дискуссии, выступления.

*Необходимое техническое оборудование*: компьютер, файлы с картинками о здоровье.

 1.Беседа. Главное богатство человека – это он сам. Каждому хочется быть умным, красивым, здоровым. На протяжении веков люди стремились вырабатывать правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровья тела и духа Здоровье каждого человека является не только личным делом, но и важнейшей общественной ценностью. Поэтому правильное, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих нас людей – есть общественный долг. Одним из основных требований здорового образа жизни является формирование привычек. Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Главное помнить – ничего не даётся даром. И мускулистое, гармонично развитое тело, и лёгкая походка, и способность долго не утомляться в трудной работе – всё это достигается путём тренировок и требует постоянных усилий для поддержания. Каждый кузнец своего счастья и жизнь зависит больше всего от самого человека. И чем раньше человек осознанно начнёт работать над собой, тем успешнее будут результаты его труда. Особое значение сегодня приобретает формирование здорового образа жизни молодого поколения. От того насколько успешно удаётся сформировать привычки здорового образа жизни в молодом возрасте зависит в последующем реальный образ жизни. В первую очередь нужно особое внимание обращать на выполнение режима дня. Режим подростка должен состоять из таких частей: Утренний туалет, школьные занятия по расписанию, выполнение уроков и заданий дома, домашние работы по плану родителей, личное время ребёнка (прогулки, игры, чтение художественной литературы, занятия спортом и т. д.), сон.

2. А сейчас ребята мы послушаем, как нужно выполнять режим дня.

**7.00** Утром делаем зарядку

 Выполняем свой режим

 Мы постели застелили,

 Это каждый сделал сам

 Стол для завтрака накрыли

 В 7.15 по часам.

**7.30** Съели завтрак, попрощались,

 Быстро в школу собрались.

 Здравствуй школа, здравствуй класс!

 Учителя ждут нас.

**8.30** За звонком звенит звонок

 Точно в срок идёт урок.

 Нужно очень много знать

 Чтоб полезным в жизни стать.

**11.30** Обед готов и стол накрыт

 У всех отличный аппетит.

**14.00** До свиданья школьный дом,

 Завтра снова мы придём.

**15.00** Полдник съели, погуляли,

 Поработали опять.

 Из портфеля мы достали

 Свой учебник и тетрадь.

**17.00** В магазин мы сходим сами,

 Пол в квартире подметём.

 Чтобы легче было маме,

 Мы поможем ей во всём.

 А когда поможем маме

 Мы гулять пойдём с друзьями.

**19.00** Ужин вкусный мы съедим,

 Телевизор поглядим,

 Или в игры поиграем

 Или книжку почитаем.

**20.00** Чтобы ночью крепче спать

 Видеть сон хороший,

 Всем полезно погулять

 Вечером погожим.

**20.30** Книги сложены в портфель,

 Убраны игрушки

 Ожидают нас постели

 Мягкие подушки.

**21.00** Все закончены дела-

 Ночь огни свои зажгла.

 Пусть приходит крепкий сон,

 Всем на свете нужен он.

Вот такой, примерно, режим дня должен быть у каждого из вас ребята.

 Важным звеном оздоровления организма служит утренняя зарядка. Установлена прямая зависимость между успеваемостью школьников и их физическим развитием. Хорошо тренированные ребята лучше учатся, больше успевают сделать на уроках, быстрее выполняют домашнее задание, меньше устают на занятиях. Физические упражнения являются лучшим лекарством от утомления. Чтобы быть здоровым и наращивать резервы здоровья для будущей взрослой жизни, необходимо следить, чтобы вы рационально сочетали умственную и физическую нагрузку. Главные компоненты хорошего общефизического состояния – умение расслабляться, хорошее питание и в то же время отсутствие лишнего веса, и, наконец, постоянная физическая активность.

 **Праздник здоровья.**

**Ведущая.** У нас сегодня праздник здоровья.

Быть здоровыми хотят и взрослые и дети.

Как здоровье сохранить?

Кто может ответить?

**Гигиена.** Добрый день! Я - чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала, познакомлюсь с вами,

Чтоб стали мы друзьями.

**Ведущая.** Вот Маша, Дима, Коля

Вот Оля, Таня, Лена

И Руслан.

А как вас звать?

**Гигиена.** Гигиена.

Я пришла вас научить,

 Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесёт нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный –

С грязью будьте осторожны.

**Грязь.** Вы про грязь? (выбегает)

И я у вас! (грязь всё время чешется, направляется к гигиене)

**Гигиена.** Ты ко мне не приближайся.

И ко мне не прикасайся.

**Грязь.** Ах-ах-ах! Какое платье?

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела!

 У меня – другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела,

Это в луже посидела.

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило.

Я наряд свой обожаю,

На другой не променяю.

Я открою вам секрет

Лучше платья просто нет.

( Грязь здоровается с детьми за руки. Гигиена следом вытирает руки полотенцем. Просит детей не здороваться с грязью. Ведущая и гигиена оттаскивают грязь от детей.)

 **Грязь.**Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я приду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласили.

Перестаньте убираться,

Окна мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Я , друзья, боюсь щекотки.

Забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю

Тараканов, мух люблю.

**Ведущая.** Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы, делать зарядку.

**Грязь.** Нет, нет, нет! Я вам не верю!

**Ведущая**. Это мы сейчас проверим.

**Гигиена**. Дети, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми, здоровыми?

**Дети.** Зубную пасту, зубную щётку, мыло, расчёску, полотенце.

**Ведущая**. Наши дети хорошо знают все эти предметы, теперь убедилась.

**Грязь.** Мне у вас совсем не нравится

Плохи мои дела,

И здесь друзей я не нашла.

**Гигиена**. Запомнить нужно навсегда:

«Залог здоровья – чистота».

**Ведущая.** Хочется ребята надеяться, что вы поняли, от чего зависит ваше здоровье, самочувствие, настроение. Как нам уже сказала гигиена, надо всегда помнить, что залог здоровья – чистота.

1. http://m.nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/12/20/prazdnik-zdorovya

2. http://www.prog132007.narod.ru/Prazdnik/Scenarii/zdorovie\_2011.htm

3. http://festival.1september.ru/articles/538865/

4. http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/01/12/prazdnik-zdorovya