

Зубарава Людміла Ігнацьеўна,
выхавальнік групы падоўжанага дня
першай катэгорыі

Клуб “Школа здароўя”, гульні і конкурсы

ў групе прадоўжанага дня

Работа выхавальніка групы падоўжанага дня разнастайная і складаная. Яна не абмежавана вучэбнымі планамі і праграмамі. Кожны выхавальнік стварае сваю сістэму выхавання ў рамках рэжыму групы падоўжанага дня.

Я прыкладаю намаганні, каб ад усіх мерапрыемстваў, якія праводзяцца ў групе, дзеці атрымалі задавальненне, каб у іх узнікала жаданне займацца любімай справай, каб яны праяўлялі ініцыятыву.

Дзеці вельмі любяць гульні, спаборніцтвы, конкурсы. Для арганізацыі вольнага часу дзяцей шасцігадовага ўзросту можна выкарыстаць гульні-конкурс “Разумнікі і разумніцы”. У нашай школе вялікая ўвага надаецца здароваму ладу жыцця. У групе падоўжанага дня праходзяць пасяджэнні клуба “Школа здароўя”. Адзін з такіх заняткаў я прапаную вашай увазе.

Гульні-конкурс “Разумнікі і разумніцы”

Мэты і задачы:

- развіваць і выяўляць інтэлектуальныя здольнасці вучняў;
- выяўляць адораных, таленавітых дзяцей для індывідуальнай работы з імі;
- развіваць памяць, увагу, назіральнасць;
- пашыраць слоўнікавы запас вучняў.

Прыкладныя этапы гульні-конкурсу

Першы этап.

Дзеці сядзяць свабодна. Па жаданні могуць аб’яднацца ў групы па 2-4 чалавекі. Выхавальнік пачынае занятак:

– Дзеці, вы ўжо амаль год правучыліся ў школе, шмат аб чым даведаліся, многаму навучыліся, пасябралі адзін з другім, пазнаёміліся з цікавымі

людзьмі. Давіце ўспомнім, чаму вы навучыліся. Усе нашы “урокі” правядзём у гульнівай форме.

На пытанні вядучага адказвае вучань, які першым узняў флажок. За правільны адказ удзельнік атрымлівае жэтон.

Другі этап. “Матэматыкі”.

Прыкладныя віды заданняў

1. Колькі ножак у дзвюх кошак?
2. Колькі вушак у трох зайчыкаў?
3. Уставіць прапушчаныя лікі .
4. Што агульнага паміж прадметамі? Калі ёсць лішняе, то адзначце яго.
5. Складзі і рашыць задачу па малюнку.
6. Колькі на малюнку геаметрычных фігур і якія яны?

Трэці этап. “Знаўцы прыроды”

Прыкладныя віды заданняў

1. “Жывёлы і іх дзіцяняты”

Качка - ... (качаня);

гуска - ... (гусяня);

курыца - ... (кураня);

кошка - ... (кацяня);

карова - ... (цяля);

свіння - ... (парася);

конь - ... (жарабя);

каза - ... (казляня).

2. “Поры года”

Адгадайце загадкі:

Шэры дробны дождж цярусіць.

Лісце плавае ў вадзе.

Адляцелі ў вырай гусі.

Ў госці хто да нас ідзе? (Восень.)

Госця ноччу завітала –

Палатна наткала.
Разаслала навакол –
Стаў святочна белым дол. (Зіма.)
Звіняць ручайкі,
прылятаюць гракі.
Хто адкажа, хто знае,
калі гэта бывае? (Вясной.)
Ліпа цвіце,
Пчолка ў вулей мёд нясе.
Жыта паспявае.
Калі гэта бывае? (Летам.)

3. Гульня “Рассялі па доміках” (Свойскія і дзікія жывёлы).

Чацвёрты этап. “Мы пішам і чытаем”

Прыкладныя віды заданняў

1. Прачытайце кожную пару слоў і адкажыце, якое з іх даўжэй, а якое карацей, і патлумачце, чаму вы так лічыце:

кот – кацяня

вус – вусікі

год – месяц

кот – кіт

хвост – хвосцік

2.”Чацвёрты – лішні”

Групам даюцца карткі з напісанымі словамі. У кожным радку трэба закрэсліць лішняе слова.

Стол, шафа, сукенка, канапа.

Думаць, гаварыць, шаптаць, крычаць.

Моцны, дужы, магутны, злосны.

3. Па лісточку прапоўз жучок – літараед і сапсаваў літары. Здагадайцеся, што гэта былі за літары і выпраўце іх.

Пяты этап. “Мастакі”

Паглядзіце на малюнкi (кожная група атрымоўвае па 2-3 малюнкi, на якіх намалюваны круг, авал, хвалістая лінія, прамавугольнік і г. д.) і дамалюйце дэталі. У каго атрымаюцца самыя цікавыя малюнкi?

Шосты этап. Падвядзенне вынікаў.

Падлічваецца колькасць жэтонаў. Вызначаецца пераможца.

Адзначаецца, што атрымалася; што можна было б зрабіць лепш; неабходна падбадзёрыць тых, хто не зусім добра выканаў заданні.

Школа здароўя: Ці ўмем мы правільна харчавацца?

Мэты і задачы:

- пазнаёміць вучняў з правіламі харчавання;
- вучыць клапаціліва адносіцца да свайго здароўя;
- выхоўваць культуру паводзін за сталом;
- развіваць мову вучняў, пашыраць слоўнікавы запас.

Прыкладныя этапы занятку

Першы этап. Выхавальнік прапаноўвае вучням адказаць на пытанні:

- Для чаго чалавеку трэба есці? (Каб хадзіць, бегаць, дыхаць, смяцца, гуляць, працаваць – адным словам, каб жыць!)
- А колькі разоў павінен харчавацца школьнік? (Чатыры: сьняданак, абед, падвечорак, вячэра.)

Другі этап. Знаёмства з правіламі харчавання.

Школьнік павінен харчавацца чатыры разы ў дзень. Асноўнае патрабаванне гігіены харчавання – есці ў строга вызначаны час. Дзякуючы гэтаму ежа лепш пераварваецца, менш магчымасць страўнікава-кішэчных захворванняў. У прамежках паміж прыёмамі ежы можна есці толькі садавіну ці агародніну. Каб ежа лепш засвойвалася, трэба пачынаць з тых страў, якія аказваюць сокагоннае дзеянне. (Вучні складаюць па парадку малюнкi з супам, рысавай кашай, катлетай, гарбатай.)

У час ежы не трэба займацца якімі-небудзь пабочнымі справамі, таму што гэта паніжае апетыт і пагаршае засвойванне карысных рэчываў. Не трэба непасрэдна перад сняданкам, абедам або вячэрай есці што-небудзь салодкае. Гэта таксама паніжае апетыт.

Харчаванне аднымі бутэрбродамі шкоднае, таму што гэта ежа непаўнацэнная па саставу і да таго ж раздражняе страўнік.

Калі чалавек нерэгулярна харчуецца, перыядычна прапускае прыёмы ежы, у прывычны час у страўніку выдзяляецца страўнікавы сок, які скапліваецца і раздражняе яго. Гэта можа прывесці да розных захворванняў.

Ежа павінна быць не вельмі гарачая, але і не халодная, таму што гарачая ежа апякае страўнік, а халодная можа быць нясмачнай.

Прыём ежы на ноч парушае сон, прыводзіць да павялічэння вагі. Па-гэтаму трэба есці апошні раз у дзень за 1,5-2 гадзіны да сну.

Трэці этап. Гульня-тэст “Правілы харчавання”

– Уявіце сабе, што вы светлафоры. Але ў вас ёсць толькі два колеры: чырвоны і зялёны. Чырвоны колер у светлафора абазначае “стой, нельга ісці” – і вы будзеце паказваць яго, калі не згодны з выказаннем. Зялёны колер – “ідзі” – калі згодны з выказаннем. А зараз слухайце ўважліва і “запальвайце агеньчыкі”.

- ✓ Вучань павінен есці 4 разы на дзень (+).
- ✓ Прымаць ежу трэба ў строга вызначаны час (+).
- ✓ У прамежках паміж прыёмамі ежы можна есці ўсё, што захочаш (-).
- ✓ Для таго, каб ежа лепш засвойвалася, трэба пачынаць абед з салодкай гарбаты (-).
- ✓ У час ежы можна чытаць кнігу (-).
- ✓ Вячэра павінна быць за 1,5-2 гадзіны да сну (+).

Чацвёрты этап. “Ці ўсё смачнае – карысна?”

– Для здароўя чалавека карысная разнастайная ежа. Ёсць ежа, якая дапамагае дзецям расці здаровымі. Гэта малако і малочныя прадукты, рыба, яйкі.

Ёсць прадукты, якія даюць нам энергію. Гэта агародніна і садавіна, хлеб, кашы. Энергія патрэбна чалавеку, каб вучыцца, працаваць, рухацца. У сырой агародніне і садавіне шмат карысных рэчываў, вітамінаў.

Ёсць ежа, якая сагравае наша цела. Гэта тлушчы – сметанкавае масла, алей, сала, смятана, сыр, арэхі. Тлустую ежу трэба есці нячаста і патроху. Цукар, ласункі, марожанае, тарты – шкодныя для здароўя дзяцей. Цукерак і чыпсаў нельга есці многа. Не трэба захапляцца салодкімі газіраванымі напіткамі. Дзецям нельга піць чорную каву і моцную гарбату. Трэба вучыцца выбіраць карысную ежу.

Пяты этап. Падвядзенне вынікаў занятку.

Дзецям прапануецца намаляваць прадукты, якія карысна спажываць. Арганізоўваецца выстава малюнкаў.