

Проект «Здоровый образ жизни в группе продленного дня»

Р. П. Саковец,
Л. А. Калмыкова,
И. А. Денищиц,
Н. А. Долмат,

воспитатели группы продлённого дня СШ № 18 г. Пинска»

Цель: формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью, обобщение представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека

Задачи:

- расширять представление учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатыми витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
- развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся;
- воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе;
- расширять кругозор учащихся.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Учащиеся будут понимать смысл и необходимость здорового образа жизни, сформируются элементарные представления о функциях тела.
- Углубятся знания о правилах личной гигиены.
- Разовьётся потребность в выполнении режима дня.
- Проводимые воспитательные мероприятия окажут содействие в осмыслении детьми необходимости двигательной активности, в приобщении к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям.
- У детей сформируются навыки «здорового» социального поведения.

- Учащиеся приобретут элементарные навыки саморегуляции (снятие эмоционального и физического напряжения, преодоление страхов, тревожности).
- Разработанные двигательные упражнения для профилактики заболеваний окажут укрепляющее воздействие на здоровье детей.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - это

- ✓ соблюдение режима дня;
- ✓ правильное питание;
- ✓ ежедневные занятия физкультурой, спортом, подвижными играми;
- ✓ активный труд и отдых;
- ✓ отсутствие вредных привычек;
- ✓ доброжелательность и справедливость в общении с окружающими;
- ✓ ежедневная утренняя зарядка;
- ✓ игры на свежем воздухе;
- ✓ прогулки в любую погоду;
- ✓ употребление свежих овощей и фруктов;
- ✓ помощь родителям дома в огороде;
- ✓ катание на лыжах, санках, коньках, велосипеде;
- ✓ занятия спортом.

Мероприятия проекта «Здоровый образ жизни»

«Больше двигайся»

1. Весёлые старты
2. ОЗ «Сказочные эстафеты»
3. Сюита народных игр «Играй и не зевай»
4. Игры и забавы «Знаем и играем»
5. Занятие на тему: «Цветок здоровья»

«Соблюдай чистоту»

1. О чём «расскажет» портфель?
2. Беседа по профилактике коронавирусной инфекции с детьми
3. Наше здоровье – чистые руки
4. Сказка «Вирус – коронавирус»
5. Беседа «Берегите зубы»

«Сочетай труд и отдых»

1. Спортивно – познавательная игра «Зов джунглей»
2. Конкурс физкультминуток в ГПД
3. Занятие «Правильная осанка – залог здоровья»
4. Практикум «Спину прямо ты держи, своей осанкой дорожи»

«Не заводи вредных привычек»

1. Викторина «Азбука здоровья»
2. Путешествие по городу Здоровейску
3. Беседа «Берегите зубы»
4. Квест «Правильное питание – здоровое поколение»

«Правильно питайся»

1. Здоровое питание – отличное настроение
2. Викторина «Здоровье в саду и на грядке» (Приложение)
3. Квест «В поисках здорового питания»
4. Занятие «Здоровью дай пять»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Викторина "Здоровье в саду и на грядке"

Ведущий :

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду –
Снова будешь жизни рад.
Эти стихи не шутка, а правда.



Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что "мы - это то, что мы едим." Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органические вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здоров. Проблемы лишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают

только у тех, кто питается неправильно. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты

Правильно ли вы питаетесь?

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
 - а) Всегда, круглый год – 5 баллов.
 - б) Иногда, когда заставляют, – 2 балла.
 - в) Никогда - 0 баллов
2. Сколько раз в день вы едите?
 - а) 4-6 раз – 5 баллов.
 - б) 3 раза – 3 балла.
 - в) 2 раза – 0 баллов.
 - г) 8–7 раз, сколько захочу – 0 баллов.
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
 - а) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов.
 - б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.
 - в) Очень редко – 1 балл.
 - г) Никогда – 0 баллов.
4. Когда и что вы едите на ночь?
 - а) Мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
 - б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла
 - в). стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
 - г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп ?
 - а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.
 - б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.
 - в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве - 5 баллов
 - г). Ем, когда заставляют - 2 балла

Дети на листочках пишут 1а, 2б, 3в и тд, потом открывается или зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос 1.а)-5 б)-2 в)-0 2 а)-5 б)-3 в)-0 г)-0 3 а)-5 б)-3 в)-1 г)-0 4 а)-1 б)-2 в)-5 г)-0 5 а)-1 б)-0 в)-5 г)-2

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь

0-9 баллов Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Вопросы викторины :

Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь? (Морковь содержит витамин А, а черника - органические кислоты, влияющие на улучшение зрения)

Чем полезна облепиха? (Облепиха - витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран)

Очень вкусные плоды,
И полезные они –
Много жира, витаминов,
Как питательны они.
Ядра ели в шоколадке,
Скорлупа – краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей? (Орех)

Каким лекарственным действием обладают плоды ореха?
(В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых - лимоне, апельсине.
Содержит 45-75% масла, поэтому назначается ослабленным больным для
восстановления сил. Листья и кора отвариваются и используются для зажив-
ления ран)

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.(Лук)

От каких болезней вы лечитесь соком лука? (От насморка - сок с саха-
ром и маслом, от кашля - сок с медом и сахаром)

Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома раз-
вешивали гирлянды из лука и чеснока? (Фитонциды (запах) лука и чеснока
убивают бактерии)

Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки,

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит,

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке.

(Петрушка)

В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров,

Давление понижает

И кровь оздоравливает.

Салат – от ожиренья,

А сок – от воспаленья.

(Свекла) .

Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо!

(Тыква)

Листья - будто кружева,

Украшение для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И все от воспаления.

(Укроп)

Форма семян - будто органы
тела.

Издавна знахари знали все
это.

Это - источник белка для
спортсмена.

Это - лекарство для органов
тела.

Лечат и печень, и почки,

Гладкими будут и щечки.

От диабета спасенье,

И для толстушек леченье.

(Фасоль)

Какие плоды использовали в древности лекари для промывания желудка и кишечника? (Плоды тыквы)

Эти листья и плоды

Содержат фитонциды.

Для кулинара и врача

Они незаменимы.

Источник витамина С -

От кашля избавленье.

Те разноцветные плоды -

Леченье с наслажденьем.

(Смородина)

Эти вкусные плоды

Всем знакомы с древности.

Все, кто ели, не болели,

Зубы белые блестели,

Малокровие, ожирение

Побеждают без сомнения.

Есть варенье, сок, пюре

И аптека во дворе.

(Плоды яблони)

Ведущий:

- Мы закончили свою викторину, и нам очень хочется, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите. Пусть у вас возникнут новые вопросы, и вы найдете на них интересные ответы, расскажете об этом своим друзьям, знакомым, родственникам. Так пополнится наша семья людей, знакомых с правильным питанием и здоровым образом жизни.

Овощи и фрукты
Любят все на свете.
Бабушки и дети
Секреты знают эти.
Виноград и вишня
Лечат все сосуды,
Абрикос - от сердца,
Груша - от простуды,
Апельсин, как витамин,
Знают все, незаменим.
Ешьте фрукты, здоровейте,
Пейте сок и не болейте!