

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
« Детский эколого-биологический Центр»
города Каменск-Шахтинский

Методическая разработка
игровой программы
«Советы Доктора Айболита»

Возраст детей: 7-11 лет

Разработчик: Пискун Эльвира Хамитовна

педагог дополнительного образования

г. Каменск-Шахтинский , 2018

Сценарий игровой программы «Советы Доктора Айболита»

Цель: Приобщить детей к здоровому образу жизни. Прививать любовь к спорту.

Задачи:

- Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.
- Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
- Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Ход мероприятия.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Мы с вами сегодня поговорим о здоровом образе жизни.

Что бы беречь здоровье надо многое знать и соблюдать ряд правил. Давайте выясним, что полезно и что вредно для нашего организма.

Давайте поиграем в игру-кричалку » Полезно-вредно». Отвечайте хором.

- Читать лёжа: (вредно)
- Смотреть на яркий свет: (вредно)
- Промывать глаза по утрам:(полезно)
- Смотреть близко телевизор:(вредно)
- Оберегать глаза от травмы:(полезно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку:(полезно)
- Тереть глаза грязными руками:(вредно)
- Заниматься физкультурой:(полезно)
- Кушать свежие овощи и фрукты? (полезно)
- Активно отдыхать? полезно
- Есть сосульки? вредно
- Делать зарядку? Полезно
- Переесть? Вредно
- Играть на проезжей части (вредно)
- Играть на свежем воздухе (полезно)
- Купаться в незнакомых местах (вредно)
- Долго играть в компьютерные игры? (вредно)
- Соблюдать режим дня (полезно)
- Есть много сладкого? (вредно).

— Гулять а любую погоду (полезно).

Молодцы!

А вот какие пословицы придумал народ о здоровье, но у меня плохая память и я забыла их окончание, и прошу вас подсказать мне.

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь — всего добудешь.

Крепок телом — богат душой.

Болен — лечись, а здоров —берегись.

В здоровом теле – здоровый дух.

Молодцы!

Скажите ребята, а вы бережете свои глаза? Как вы о них заботитесь?

- Ограничиваю длительность работы за компьютером и время проведение у телевизора (около 1 часа)
- Всегда читаю сидя
- Делаю перерывы во время чтения
- Слежу за посадкой при письме и чтении
- Делаю уроки при хорошем освещении
- Стараюсь чередовать зрительные и физические нагрузки
- Делаю гимнастику для глаз, использую программы-тренажеры
- Гуляю на свежем воздухе
- Оберегаю глаза от повреждений
- Проверяю свое зрение у врача-окулиста

Игра «Весёлые человечки».

Проверим ваше зрение. Приглашаю 3 человека из зала. Я буду показывать карточки с фигурками человечков, а вы повторите их движения.

Следующий конкурс «Продолжи рассказ»

Ребята, послушайте, пожалуйста, рассказ.

— Жил на свете мальчик Вовочка. Он не любил читать, да и вообще учеба его не интересовала. Мало того, он не соблюдал режим, не занимался спортом и целыми днями играл в компьютерные игры. Но однажды к ним в класс пришла девочка Даша – красавица, отличница, спортсменка. Вовочке Даша сразу понравилась...

Задачей наших участников является в течение 3 минут придумать продолжение и окончание прочитанного мной начала рассказа.

Оценивается оригинальность не только авторской идеи и сюжета, но и актерского исполнения вашего варианта истории Вовочки и Даши.

Пока наши участники придумывают продолжение истории, мы поиграем в игру «Съедобное-несъедобное»

Когда я называю полезные продукты – вы говорите «АМ», а когда называю вредные для здоровья –«Фу».

РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СНИКЕРС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, ЯБЛОКО, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА, МЁД)

Конкурс “Народная мудрость”

Необходимо составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл. (1 мин)

- “Здоровый человек-богатый человек»
- “В здоровом теле – здоровый дух”
- “Здоровье – дороже золота”.

Вопрос – ответ:

Я буду задавать вам вопросы. Если знаете ответ, поднимайте руку!

- Что нужно делать по утрам? (зарядку)
- В каком виде спорта применяют спортивный снаряд «шайба»? (хоккей)
- Он бывает футбольный, волейбольный, теннисный...? (мяч)
- Назовите три зимних вида спорта. (лыжи, фигурное катание, хоккей)
- Без чего нельзя играть в футбол? (без мяча)
- Назовите не менее трех признаков: что нужно делать, чтобы сохранить хорошее зрение.
- Начало бега? (старт)
- Часть игры в футбол? (тайм)
- Место для занятий плаванием? (бассейн)
- Что нужно делать, чтобы не было кариеса? (чистить зубы)
- Какие опасные подарки мы можем получить от солнца?
- Когда нужно проводить физминутки?
- Для чего нужно соблюдать режим дня?
- Как часто нужно чистить зубы?
- В какие виды спорта играют мячом только руками?

Молодцы, ребята. Чтобы быть сильными и здоровыми нужно соблюдать правила личной гигиены, соблюдать режим дня и заниматься спортом.

Расшифруй слово

Из букв соберите слово, оно связано с темой нашего мероприятия (ВИТАМИН) и (ЗДОРОВЬЕ). Кто первый составит, показывает карточку жюри.

Пока команды работают, с остальными зрителями проводится игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Вы, ребята, не зевайте. хором дружно отвечайте

Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? ***

Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? **

Ну а кто начнет обед с колы, пиццы и конфет? ***

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? ***

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? ***

Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? ***

Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки? ***

Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей? ****

Кто из вас, друзья, готов, жизнь прожить без докторов? ***

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорились... И так далее... По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния. Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.

Можно сделать дыхательную гимнастику (упражнения шарик, одуванчик, рыбка).

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее. Или потанцевать.

А теперь я предлагаю всем размяться и сыграть в подвижную игру

«У оленя дом большой».

Нам нужен цвет, трава в росе, улыбчивое детство.

Нам нужен мир, чудесный мир, подаренный в наследство.

Нам нужен разноцветный луг и радуга над лугом.

Нам нужно бегать, прыгать, петь и говорить друг с другом.
О чем угодно говорить: об играх и забавах,
О репе, брейке и кино, и о солдатах бравых.
Кому мешает этот мир с цветами и без грусти?..
Мы в этот разноцветный мир болезни не пропустим!
Будьте здоровы! До свидания, до новых встреч!