

Государственное бюджетное учреждение Рязанской области

«Областной клинический наркологический диспансер»

Профилактическое игровое занятие - викторина

«Здоровый образ жизни»

(методическая разработка)

Разработано медицинским психологом

отделения профилактики наркологических расстройств Михейкиной Н.А.

Рязань

2019

Профилактическое игровое занятие на тему: «Здоровый образ жизни».

Цель: формирование представления о здоровом образе жизни; воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила; воспитание бережного отношения к своему здоровью; формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: предоставить информацию о том, что такое здоровый образ жизни; убедить учащихся о необходимости быть здоровым; объяснить роль здорового образа жизни для человека; разъяснить учащимся факторы здоровья.

Планируемый результат: добиться от учащихся укрепления и поддержания своего здоровья, умения противостоять вредным привычкам, вести здоровый образ жизни.

Целевая аудитория: младшие школьники - учащиеся 1-5 классов.

Время: 45 минут.

Ход занятия:

1. «Разминка»
2. «Угадай-ка».
3. «Анаграммы».
4. «Необычный огород»
5. «Не все полезные советы»

1. «Разминка»

Сейчас, я вам буду зачитывать высказывания, которые напрямую или косвенно связаны со здоровым образом жизни. Ваша задача ответить, согласны ли вы с данным высказыванием («верно» или «не верно»).

1. *Чтобы человеку выспаться, нужно ежедневно спать по шесть часов. (Не верно)*
2. *При помощи клюквы можно понизить температуру тела при заболевании. (Верно)*
3. *Если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво. (Не верно)*
4. *Кариес – болезнь, которой можно заразиться воздушно-капельным путем. (Не верно)*
5. *Офтальмолог и окулист это один и тот же врач, который занимается лечением болезней глаз. (Верно)*
6. *Зубы нужно чистить два раза в день. (Верно)*
7. *Принимать пищу после 18.00 очень полезно, она лучше усваивается организмом. (Не верно)*
8. *Если в жару не носить головной убор может случиться солнечный удар. (Верно)*
9. *Если очень хочется пить, можно попить из реки и даже из лужи, чтобы утолить жажду. (Не верно)*

2. «Угадай-ка».

1. Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЁСКА)

2. Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда под рукою,
Что это такое? (ПОЛОТЕНЦЕ)

3. Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли,
Чтоб варили кисели,
Чтобы не было беды...
Жить нельзя нам без ... ВОДЫ

4. Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

5. Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... ТЕЛА

6. Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь ФИГУРОЙ

7. Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

8. С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... ЯД

9. Хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

10. Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

11. Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с МЫЛОМ

12. Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

13. Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (Спорт)

14. Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (Дышать)

3. «Анаграммы».

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.
Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
ДКАЗАРЯ – зарядка
ЛКАЗАКА – закалка
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка

4. «Необычный огород»

Вашему вниманию предлагается стихотворение, ваша задача записать те овощи и фрукты, которые автор зашифровал в этом стихотворении

(Дети выполняют задание)

А теперь, давайте проверим, какие овощи и фрукты вы нашли. Я еще раз вам зачитаю стихотворение, а вы слушайте внимательно.

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна и взошли семена
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал, на ночь их укрывал,
И берег от прохладной погоды.
Но когда садовод нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
-Никогда и нигде,
Ни в земле, ни в воде,
Мы таких овощей не встречали.
Показал садовод нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,
Огурбузы росли, помидыни росли,
Редисвекла, чеснок, репуста.

(Правильные ответы: огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редис, свекла, чеснок, лук, репа, капуста)

5. «Не все полезные советы».

- *Список на мольбертах:*
- *Чистить зубы утром и вечером. +*
- *Спать по шесть часов в день. -*
- *Смотреть телевизор лежа. –*
- *Кушать фрукты и овощи, в них много витаминов +*
- *Круглосуточно играть в компьютерные игры. -*
- *Заниматься спортом. +*
- *Каждый день ходить в Мак Дональдс. -*
- *Делать зарядку по утрам. +*
- *Пить коку-колу и есть чипсы на ужин. -*
- *Мыть руки перед едой. +*
- *Гулять на свежем воздухе. +*
- *Соблюдать режим дня. +*
- *Не посещать стоматолога, а лечить зубы самостоятельно. -*
- *Пить воду из-под крана. –*
- *Закаляться, чтобы быть здоровым. +*
- *Есть как можно больше сладостей, конфет, пирожных –*

Надеемся, вы сегодня узнали много нового и интересного. Желаем вам быть здоровыми и крепкими. До свидания, до новых встреч.

Заведующий отделением профилактики наркологических расстройств ГБУ РО ОКНД
_____ Тарасов А.В.