

## **Классные часы – здоровью!**

**Разработки (сценарии) занятий на темы здорового  
образа жизни для начальной школы**

Классные часы – здоровью! Разработки (сценарии) занятий на темы здорового образа жизни для начальной школы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	4
Занятие первое. Тема: «Что такое здоровье?».....	5
Занятие второе. Тема: «От чего зависит здоровье?».....	6
Занятие третье. Тема: «От чего зависит здоровье?» (продолжение).....	7
Занятие четвертое. Тема: «Доброта и здоровье».....	8
Занятие пятое. Тема: «Добрые дела».....	10
Занятие шестое. Тема: «Рисуем свои добрые дела».....	12
Занятие седьмое. Тема: «Что я знаю о здоровье?».....	12
Занятие восьмое. Тема: «Продукты, полезные для здоровья».....	14
Занятие девятое. Тема: «Здоровая еда».....	17
Занятие десятое. Тема: «Уроки Мойдодыра: Моем руки».....	19
Занятие одиннадцатое. Тематическое рисование. Тема: «Когда я мою руки».....	21
Занятие двенадцатое. Тема: «Верные друзья».....	21
Занятие тринадцатое. Тема: «Зубы надо беречь».....	22
Занятие четырнадцатое. Тема: «Чтобы глаза были здоровы».....	23
Занятие пятнадцатое. Тема: «Что такое режим дня?».....	25
Занятие шестнадцатое. Тема: «Режим дня».....	28
Занятие семнадцатое. Тема: «Движение – это здоровье».....	
Занятие восемнадцатое. Тема: «Драться или не драться?».....	
Занятие девятнадцатое. Тема: «Спешить – не спешить?».....	
Занятие двадцатое. Тема: «О звуках».....	
Занятие двадцать первое. Тема: «Природа и здоровье».....	
Занятие двадцать второе. Тема: «Мои добрые дела для природы».....	
Занятие двадцать третье. Тема: «Мое свободное время».....	
Занятие двадцать четвертое. Тема: «О дружбе и друзьях».....	
Занятие двадцать пятое. Тема: «Чем сердиться, лучше помириться»..	
Занятие двадцать шестое. Тема: «Лучше никогда не курить»	
Занятие двадцать седьмое. Тема: «Что можно делать вместо курения?»	

От автора

Стремительное ухудшение здоровья детей в России стало общепризнанным фактом. Как показывают наши исследования, все педагоги признают крайнюю необходимость своего участия в формировании здорового образа жизни детей. Однако их компетентность в данной области недостаточна, и методически к данной работе они не подготовлены.

Цель настоящих разработок – помочь педагогу начальной школы в деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Разработанные сценарии могут быть использованы и в том виде, как они представлены в данном пособии, и в качестве модели, которую учитель может творчески развивать.

## Занятие первое. Тема: «Что такое здоровье?»

Цель: создать атмосферу доверия в группе, включить каждого ребенка в групповое взаимодействие, дать представление о духовно-нравственных основах здоровья, его самооценности.

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? Я буду начинать предложение, а вы будете его продолжать.

Здоровье – это... (дети продолжают).

*Необходимо следить, чтобы обсуждение не «провисало», не было больших пауз, высказалось как можно больше детей и не было повторений.*

После того, как выскажутся все желающие, подвести итог: «Здоровье – это счастье, радость, красота. Это то, что дороже всего. Это то, что нужно беречь».

**Ведущий:** А как вы думаете, для чего человеку нужно здоровье? Я начинаю предложение: «Здоровье человеку нужно для того, чтобы... (дети продолжают).

**Ведущий подводит итог:** Здоровье нужно, чтобы жить, работать, учиться, заниматься интересным и любимым делом, достичь успехов в спорте, дружить. Здоровье нужно, чтобы у человека была хорошая семья и дети и чтобы жизнь была счастливой и долгой.

**Ведущий:** У каждого народа есть много пословиц о здоровье. В них собрана мудрость целого народа.

Давайте вместе подумаем над тем, что говорят русские пословицы о здоровье.

«Здоровому все здорово». Как вы это понимаете?

(Дети: здоровому человеку весело, у него хорошая жизнь, если здоров, то все получается и т.д.).

«Здоровья не купить». А это что значит?

(Дети: это значит, что здоровье не купишь ни за какие деньги, оно не продается ни в одном магазине, оно или есть или его нет.)

«Кто труда не боится, того хворь сторонится»

(Дети: когда человек трудится, он много двигается, он делается сильным и не болеет, а лентяй все время лежит на диване, и болезни к нему липнут. Мой папа много работает и говорит: «Мне некогда болеть»).

«Здоровье дороже богатства»

(Дети: мы уже говорили, что здоровье не купишь за деньги, лучше быть здоровым, чем богатым. Если какой-нибудь миллионер заболит, ему

не будут нужны его деньги, ему будет нужно здоровье, значит, здоровье дороже денег и богатства).

«Береги платье снову, а здоровье смолоду»

(Дети: надо стараться не болеть, пока ты маленький. Сейчас у меня хорошие зубы, но я ем много конфет, и мама говорит, что в старости я буду беззубым. Значит, я должен беречь зубы смолоду. Пока у меня хорошее здоровье, и я должен помогать ему, чтобы оно было хорошим всю жизнь. Здоровье нужно беречь).

**Двигательная пауза:** игра «Крокодилы».

Разделить детей на две команды. Положить на пол два листа бумаги – можно просто газеты (их размер зависит от количества детей: они должны помещаться на листе, если встанут вплотную друг к другу). Это – лодки посреди озера, которое кишит крокодилами. По команде участники быстро перешагивают или перепрыгивают на лодки и выстраиваются по росту. Если чья-то нога окажется за бортом лодки, крокодил ее откусит, и игрок выбывает. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание и сохранит больше игроков.

После окончания игры вопрос к детям: чему учит эта игра?

**Ведущий:** Скажите, ребята, понравилось ли вам наше занятие? Что нового вы узнали?

## **Занятие второе. Тема: «От чего зависит здоровье?»**

Цель: дать детям представление о том, что здоровье во многом зависит от самого человека, его образа жизни, его знаний, побудить к самооценке своих знаний о здоровье

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, от чего зависит здоровье людей?

*После того, как дети выскажут разные мнения, сделать акцент на том, что здоровье, прежде всего, зависит от самого человека.*

Привести высказывание 9-летней девочки: «Человек делает свое здоровье сам. Сам человек выбирает, лежать ли ему часами перед телевизором или поиграть в футбол, съесть конфету или яблоко...»

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым, недостаточно хотеть быть здоровым, нужно многое знать и уметь, нужно помогать своему здоровью. Вот мы и попробуем вместе выяснить, что вы об этом знаете.

Сначала порисуем.

Достаньте карандаши, фломастеры, бумагу.

А теперь хорошенько подумайте и вспомните как можно больше вещей и действий, полезных для здоровья. Нарисуйте их и подпишите, что они обозначают.

После того, как дети нарисуют картинки, попросить нескольких из них пояснить свои рисунки – почему они нарисовали то или другое.

Подвести общий итог, поощряя лучшие, правильные ответы, деликатно комментируя ошибки (это не совсем правильно, об этом мы еще будем говорить и т.д.).

**Двигательная пауза:** играем в Север.

Мы – северные олени.

Мы – пингвины.

Мы – северные медведи.

Мы – зайцы.

Мы – северные чайки.

### **Занятие третье. Тема: «От чего зависит здоровье?» (продолжение)**

Цель: дать простейшее представление о рисках для здоровья.

*Еще раз прокомментировать рисунки на предыдущем занятии, отметить лучшую работу по содержанию (кто больше знает), по оформлению (лучший рисунок, детали отдельных работ).*

Продолжение рисования.

Раздать детям их работы, попросить их перевернуть лист и вспомнить и нарисовать как можно больше вещей и действий, вредных для здоровья, написать заголовок этой страницы: «Это вредно для здоровья», выделив слово «вредно». Можно рисовать каким-нибудь одним цветом (предыдущий рисунок может быть разноцветным). Затем попросить детей зачеркнуть каждый рисунок, например, черным (сигарета, чипсы и т.д.). Обратит внимание на то, изображали ли дети себя среди вредных вещей – это диагностический признак, свидетельствующий о стремлении отстраниться от всего опасного, вредного.

**Ведущий:** Все вы молодцы, и уже кое-что знаете о том, что полезно для здоровья, а что может причинить ему вред. Мы вместе будем учиться здоровью, будем больше знать и уметь, и помогать себе быть всегда здоровыми. Я очень надеюсь, что каждый из вас будет стараться не делать ничего, что может принести вред здоровью.

А теперь скажите, как лучше помогать здоровью – одному человеку или вместе с другими – с друзьями, с близкими людьми? И почему?

Дети высказывают свои мнения.

**Игра «Рисуем одной рукой».**

Каждая пара детей, сидящих за одной партой, крепко берет вместе правыми (или левыми) руками (располагая их одна над другой) ручку или карандаш и молча, не обсуждая, рисует рисунок.

Что получилось? (все показывают друг другу рисунки). Что хотел нарисовать каждый? Кто был ведущим, кто ведомым? Чему учит эта игра?

Ключевые слова: взаимодействие, сотрудничество.

**Двигательная пауза:** игра «Африка».

Дети встают в круг. Ведущий показывает три фигуры: пальма (руки вверх), обезьяна (закрывает глаза руками), слон (сложить руки на животе). Дети повторяют несколько раз эти движения за ведущим. Затем ведущий показывает на одного из игроков рукой и называет одну из фигур. Игрок, а вместе с ним два его соседа должны показать соответствующие движения. Чем быстрее темп, тем интереснее игра.

Вопрос к участникам: чему учит эта игра?

В заключение предложить детям подвести итоги занятия: что они узнали нового, полезного.

### **Занятие четвертое. Тема: «Доброта и здоровье».**

Цель: дать представление о взаимосвязи здоровья людей и доброжелательных отношений между ними, о влиянии на здоровье положительных эмоций, которые необходимы для физического и психического здоровья человека, которые дают человеку добрые дела.

**Ведущий:** Ребята, кто из вас помнит сказку «Цветик-семицветик»?

Дети вспоминают, о чем эта сказка.

**Ведущий:** Я прочту вам, чем кончается эта сказка. (Читает конец сказки). Можно предложить детям вспомнить и рассказать конец сказки.

**Ведущий:** Каждая сказка чему-то учит. Помните, как говорит Александр Сергеевич Пушкин? «Сказка – ложь, да в ней намек – добрым молодцам урок». Какой урок дает эта сказка? Чему она нас учит? (Дети высказывают свои мнения).

**Ведущий:** Женя придумывала разные желания, и все, что она хотела, исполнилось. Даже на Северном полюсе, где всегда мороз и живут белые медведи, побывала.

Только все ее желания были для себя одной. И только одно – для другого человека – для больного мальчика, которому она помогла выздороветь. Это был по-настоящему добрый поступок.



Подумайте и скажите, что чувствовали в этот момент Женья и Витя?» (Дети высказываются).

**Ведущий:** А теперь вспомните, свои добрые дела (для мамы, папы, бабушки и дедушки, своих братьев или сестер, для друзей, для чужих людей, для животных и растений). Расскажите о них (дети высказываются).  
Доброе дело – это не обязательно помощь в чем-то. Можно просто сказать хорошие, добрые слова или просто обнять и поцеловать того, кого любишь.

А у вас было такое? (Дети высказываются). Как вы думаете, что чувствуют те, кому вы делаете добро? И не только люди, а и животные. Как они вам отвечают на ваши добрые поступки?

(Дети высказываются. Направлять их размышления, таким образом, чтобы их эмоциональное включение было наибольшим).

**Ведущий:** А если бы Волшебница подарила Цветик-семицветик вам, какие бы желания вы загадали? Не спешите, подумайте хорошенько, чтобы не растратить эти бесценные лепестки» (Для большей наглядности можно использовать цветок с лепестками для всего класса, чтобы все дети смогли высказаться).

*(Можно использовать работу в группах – либо в парах, либо в группах по 3-4 человека. Этот интерактивный прием подходит для второклассников).*

*При этом каждая группа должна обсудить мнения участников и предложить совместный вариант, который озвучит ее «руководитель»).*

### **Двигательная пауза.**

**Ведущий:** Давайте поиграем в зверей и птиц.

Представим себе, что мы – воробышки. (Дети начинают прыгать, подражая воробьям, Обратить их внимание, что воробьи не просто прыгают на месте, а ищут корм, и поэтому прыгают и вперед, и назад, и в сторону).

А теперь мы – зайчики (ушки на макушке).

Мы – утята (вспомним, как они крякают).

Мы – ослики (туловище перпендикулярно ногам, уши торчком, голос «И-а-а»).

Мы – цапли (руки сложены за спиной, шаги широкие, медленные, постоять на одной ноге – цапли ходят по болоту, высматривают, ищут лягушек).

Мы – лебеди. Плавные, медленные движения рук, замедленный бег.

## Занятие пятое. Тема: «Добрые дела».

Цель: та же, и предыдущей темы.

**Ведущий:** На прошлом занятии мы с вами говорили о том, как важно для здоровья человека доброе отношение. А сегодня мы поговорим о добрых делах.

Помните сказку «Гуси-лебеди»?

Помните, как девочка спасала от лебедей своего братика. Что было, когда она бежала с ним мимо яблони и печки? Как ответили они девочке на ее просьбы? Что было, когда она сделала им добро (яблоньке помогла избавиться от лишнего груза, печке – от жары)? Почему в сказках всегда побеждает добро?

Расскажите о своих добрых делах или о том добре, которое сделали вам. Ну, например, вам подарили то, о чем вы давно мечтали. Вспомните, что вам в этот момент хотелось сделать. (Дети отвечают).

**Ведущий:** Правильно. Вам хотелось тоже в ответ сделать что-то приятное, доброе. Например, обнять маму. Или поблагодарить. Или что-то подарить.

На добро всегда хочется ответить добром.

А на зло? Вот и получается, что добро возвращается к человеку, а зло вызывает новое зло и никогда не кончается.

Чтобы сделать доброе дело не так много и нужно. Самый лучший подарок, который, к тому же, ничего не стоит – доброе слово.

Просто подойти к маме (бабушке, сестренке, папе и др.) и сказать: «Как я тебя люблю» и обнять, или поцеловать.

А еще: «Давай я тебе помогу». Пусть даже помощь будет не такой большой. Попробуйте предложить свою помощь маме, папе, бабушке, дедушке, братику, сестренке. Вы увидите, что «люблю» и «помогу» - это настоящие волшебные слова.

Но недоброе, обидное слово может и ранить человека, надолго испортить ему настроение и даже заставить его заболеть.

Старайтесь не говорить недобрые, злые слова.

**Игра «Добрые слова».** Дети встают в круг, ведущий – в центре. Он бросает игрокам мяч, а они должны сказать доброе слово и бросить мяч ведущему.

Примеры добрых слов .

Добрый день (вечер, утро) Проходите, пожалуйста

Доброй ночи	Дорогая моя мамочка
Будьте добры	Дорогая моя бабуля
Пожалуйста	Давай мы с тобой поиграем
Здравствуйте	Будьте здоровы
Будьте счастливы	Счастливого пути
В добрый путь	Доброго пути
Доброго здоровья	Желаю вам здоровья (счастья, успехов)
Спасибо большое	Пусть все у вас будет хорошо
Я очень тебя люблю	Дай я тебя обниму
Садитесь, пожалуйста	Ты мой хороший (хорошая) (милый, любимый)
Давай это сделаем вместе	Давай, я тебе помогу

**Ведущий:** Вы наблюдали, как ведут себя люди в метро? Сидят в вагоне много молодых людей. Входит старенькая бабушка или дедушка, или человек с палочкой, потому что у него больные ноги. И вдруг все молодые люди начинают делать вид, что не замечают этих несчастных.

А бывает и так; вошел старый человек, а молодой встает и говорит ему: «Пожалуйста, садитесь».

Как выдумаете, что при этом чувствует тот человек, которому уступили место и тот, кто сделал доброе дело. Кому это нужнее?

А как вы поступаете, когда видите старенькую бабушку или дедушку? Или слепого человека? Толкаете их и бежите занять место? А они-то не могут бежать. (Дети отвечают).

Как должен поступить добрый человек в этой ситуации?

**Ведущий:** Как вы думаете, у кого здоровье лучше: у доброго или злого человека и почему? (Дети высказывают свои мнения).

Одна девочка написала так: «Здоровье – это не только делать зарядку, умываться, чистить зубы, есть полезную еду. Все это нужно для здоровья, но это не главное. Главное – доброта души. Если человек добрый – всем с ним делается хорошо, у него хорошее настроение и всем с ним весело. И здоровье его от этого делается лучше. И у других людей – тоже. Поэтому доброта – для здоровья – самое главное».

**Ведущий подводит итог:** Когда человек совершает добрые дела, ему делается хорошо, у него улучшается настроение, он даже может чувствовать себя счастливым. И здоровье его делается от этого лучше. И всем людям рядом с ним делается, радостно, тепло. И их здоровье от этого тоже улучшается. Вот так связаны между собой здоровье и доброта.

В одной московской школе дети выращивают дерево добрых дел. Они взяли сухое деревце, поставили его в классе, вырезали из бумаги листочки. И на этих листочках пишут о сделанных добрых делах и прикрепляют их к веточкам. И дерево растет и растет.

*Прощаться с ребятами и пожелать им как можно больше добрых дел каждый день.*

**Двигательная пауза:** игра «Крокодилы».

### **Занятие шестое. Тема: «Рисуем свои добрые дела».**

Цель: побудить детей к анализу собственных позитивных поступков, способствовать эмоциональному включению в размышления о роли доброжелательного окружения для здоровья человека.

На доске написать название темы «Мои добрые дела» и попросить детей нарисовать свои добрые дела, которые они делают:

- для мамы и папы
- для бабушки и дедушки
- для братьев и сестер
- для друзей
- для других людей
- для своих животных
- для птиц
- для растений

Подписать свои рисунки, например: «Я помогаю маме убирать квартиру». Пусть они нарисуют как можно больше таких дел.

*За день-два до следующего занятия прикрепить рисунки к стене в классе и начать занятие с анализа и детских комментариев к рисункам (кто и что делает, кто делает особенно важные дела, кто – много дел и т.д.). Похвалить всех.*

### **Занятие седьмое. Тема: «Что я знаю о здоровье?»**

Цель: дать представление о том, что сохранение здоровья требует не только знаний и умений, но и каждодневных действий, стимулировать самооценку своих знаний о здоровье, потребность в их расширении.

Необходимый инвентарий: фигурки из цветной бумаги (уголки, квадратики, маленький приз (наклейка, открытка, значок и т.д.).

**Ведущий:** Для того, чтобы быть здоровым человеком, нужно много знать и уметь. Сегодня мы поиграем в «Правила здоровья».

Попробуем узнать, какие правила вы знаете. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете на них отвечать. За каждый правильный ответ вы получите фишку. Кто больше наберет фишек, тот выиграет и получит приз.

*После каждого задания ведущий зачитывает правильные детские ответы из приведенного ниже списка.*

Для чего нужно умываться?

Правильные ответы:

- Чтобы взбодриться.
- Чтобы смыть сон.
- Чтобы быть чистым.
- Чтобы было приятно.
- Чтобы хорошо выглядеть.
- Чтобы смыть микробов.

Что нужно делать, чтобы быть закаленным?

Правильные ответы:

- Гулять в любую погоду.
- Летом купаться в открытом водоеме.
- Одеваться по погоде.
- Принимать душ каждый день.
- Обливаться прохладной водой.

Зачем нужно бывать на свежем воздухе?

Правильный ответ: Чтобы дышать чистым воздухом. Воздух, который накапливается в помещении, не очень чистый. Он уже побывал в чьих-то легких, и в нем есть микробы.

Какие продукты полезны для здоровья?

Правильные ответы:

- Овощи и фрукты
- Рыба

- Мясо
- Молоко
- Творог
- Яйца
- Сыр
- Хлеб

Хлеб – самый главный, самый ценный продукт. Если человек окажется на необитаемом острове, и у него не будет никакой еды, кроме хлеба, он не только останется жив, но сможет работать. Недаром русская пословица говорит: «Хлеб – всему голова».

*После того, как игра будет закончена, ведущий подводит итог: кто оказался победителем, какие правила здоровья дети знают, а какие – нет.*

Далее нужно сказать, что это далеко не все правила здоровья, а только их маленькая часть.

**Ведущий:** Человек может знать все правила здоровья, но ничего при этом не делать. Например, многие знают, что зубы нужно чистить 2 раза в день, но далеко не все люди правильно ухаживают за своими зубами. Подними-те руки, кто из вас чистит зубы 2 раза каждый день, только честно? (комментарии к ситуации).

Поэтому, чтобы здоровье было хорошим, нужно не только много знать и уметь. Надо стараться делать то, что полезно для здоровья и не делать того, что может причинить ему вред.

На самом деле правил здоровья много, они не такие уж сложные, и каждый человек должен их знать и выполнять. Тогда и проблем со здоровьем у него не будет.

Вот мы и будем вместе их учить.

**Двигательная пауза:** а теперь играем в Север.

- Мы – олени..
- Мы – белые медведи.
- Мы – белые зайчики.
- Мы – пингвины.
- Мы – моржи.
- Мы – лебеди.

**Занятие восьмое. Тема: «Продукты, полезные для здоровья».**

Цель: дать элементарные представления о роли пищи в процессе жизнедеятельности, о здоровом питании.

**Ведущий:** Как вы думаете, для чего человеку нужна пища? (Дети высказывают свои мнения). *Для ускорения обсуждения можно использовать методику незаконченных предложений (см. материал первого занятия).*

Предложить детям продолжить фразу: «Пища нужна человеку для того, чтобы...»

**Ведущий:** «Человек ест, чтобы расти, выполнять свою работу и быть здоровым. Из пищи он получает строительные материалы для всех органов: мышц, костей, кожи, внутренних органов. Это те самые кирпичики, из которых строится весь организм.

А еще пища дает организму энергию. Для чего нужна энергия?

Во-первых, того, чтобы двигаться и работать. Пища – это как топливо для машины. Кончился бензин – и машина встала. Без пищи мышцы не могут работать, а человек – двигаться.

Во-вторых, энергия, которую получает человек с пищей, нужна для того, чтобы человеку было тепло.

И, в-третьих, энергия пищи нужна и для работы ума.

Вот какое важное значения для жизни и здоровья имеет пища.

А как вы думаете, что такое здоровое питание? (Дети отвечают).

**Ведущий:** Нет такого продукта или блюда, в котором были бы все питательные вещества, нужные организму.

Поэтому первое правило здорового питания: пища должны быть самой разнообразной.

Но, оказывается, не все продукты одинаково полезны. Среди них есть даже враги здоровья.

Давайте вместе попробуем найти полезные продукты.

**Игра:** «Полезные продукты»

Необходимый реквизит: рисунки с изображением овощей (самых разных), фруктов и ягод (самых разных), молока, кефира, йогуртов, масла сливочного и растительного, мяса, рыбы, колбасы, сосисок, сыра, курицы, яиц, хлеба, конфет, мороженого, печенья, торта или пирожных, напитков (сок, «Пепси», «Фанта»), чипсов. Можно использовать упаковки или муляжи, если есть такая возможность. Самое простое – на листочках плотной бумаги написать названия перечисленных продуктов.

Эти «продукты» разложить на двух столах, стоящих в конце класса. В противоположном конце также расположить два стола.

Поделить класс на две команды. По знаку ведущего каждый игрок должен выбрать полезный продукт и принести его на стол на финише.

Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание и принесет больше полезных продуктов.

Ведущий размещает на доске три листа с названиями полезных, не очень полезных и вредных продуктов. Каждый из списков можно отметить значком – зеленым, желтым и красным (подобно цветам светофора)

#### Продукты, которые мы едим:

Самые полезные и вкусные продукты. Их нужно есть каждый день.	Не очень полезные продукты. Их можно есть, но не каждый день.	Неполезные продукты. Их лучше есть редко и понемногу.
Хлеб	Яйца	Чипсы
Каша	Творог	«Спрайт», «Пепси»
Овощи	Сливочное масло	Колбаса, сосиски,
Фрукты, ягоды	Сыр	Жирное, жареное мясо
Мясо нежирное	Сметана	Сахар
Птица	Йогурт	Торт, пирожные
Рыба		Мороженое
Молоко		Сладости
Простокваша, кефир		Консервы
Растительное масло		«Быстрые супы», лапша
Орехи, семечки		Соленое
Зелень		Острое
Макароны		Еда «Макдональдса»
		Кетчуп

**Ведущий:** «А теперь возьмите бумагу и фломастеры. Внимательно прочтите первый (зеленый) список и выберите свои самые-самые любимые полезные продукты, Представьте их, вспомните, как они выглядят и пахнут. Нарисуйте их и напишите их названия».

*Когда дети закончат рисование, попросите их нарисовать свой самый любимый, но не полезный для здоровья продукт из второго или третьего списка.*

По окончании попросите их подумать, какими полезными продуктами они бы могли его заменить. Нарисовать эти продукты. Когда это будет закончено, попросите детей зачеркнуть вредный продукт ярким цветом (черным или красным).



**Ведущий:** Все мы хотим быть здоровыми. Поэтому будем стараться выбирать еду, полезную для здоровья.

**Двигательная пауза:** играем в осень (попросите детей встать).

Дует ветер, качаются деревья (звук шума ветра, руки вверх, движения рук, тела имитируют качание деревьев, их веток).

Кружатся, падают листья (движения сверху вниз, кружащиеся).

Падают капли дождя (движения быстрые сверху вниз, пальцы постукивают об пол).

Но вот дождик прошел, выглянуло солнышко (руки тянутся вверх, пальцы имитируют лучики).

Птицы собрались в стаи и полетели в теплые края (после общего хоровода с движениями, имитирующими медленные движения крыльев, построиться в одну линию и «полететь»).

До свидания, до весны, возвращайтесь!

Обсудить, что полезного было на занятии, что узнали нового.

*По окончании занятия повесьте рисунки детей на стене, чтобы они могли поближе с ними ознакомиться. Это будет стимулировать самооценку своих предпочтений в еде.*

## **Занятие девятое. Тема: «Здоровая еда».**

Цель: дать представление о главных принципах здорового питания – разнообразии и умеренности.

**Ведущий:** На прошлом занятии мы узнали о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. А сегодня мы продолжим разговор о здоровом питании.

Я прочитаю вам кусочек из стихотворения Корнея Ивановича Чуковского. Вы знаете этого детского писателя? Какие его книжки вы читали?» (Дети отвечают).

**Ведущий:** «Молодцы. У него много замечательных книг. Моя любимая – «Муха-цокотуха».

Вот, как написал Корней Иванович о еде:

Все едят: и зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес,  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает Слон-

Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке завтракает Крот.  
Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мышку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.

Давайте вспомним, что едят другие животные и птицы, живущие в дикой природе (зайцы, утки, лисы, бобры, куницы, белки, цапли, лягушки, и др.). (Дети высказываются).

**Ведущий:** Природа так устроила, что все дикие звери, птицы, насекомые и другие живые существа едят только полезную, нужную для их здоровья пищу. И не едят ничего лишнего.

Помните первое правило здорового питания (дети отвечают) – пища должна быть разнообразной.

А знаете почему? Потому что ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые нужны для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают энергию, чтобы двигаться, не уставать хорошо думать (хлеб, каша, мед, изюм, масло).

Другие – «кирпичики», из которых строится организм. Это мясо, рыба, молоко, творог, сыр, яйца, орехи.

А третьи – фрукты и овощи – особенно нужны организму, чтобы расти и развиваться, потому что содержат витамины и другие ценные вещества.

### **Игра:** «Сочиняем сказку»

**Ведущий:** В некотором царстве, в некотором государстве жил-был один царь. У него была дочь. Ей было семь лет. Она любила только сладкое и не хотела есть ничего другого – ни хлеба, ни молока, ни помидоров, ни капусты, ни яблок и груш из царского сада – капризничала с утра до ночи и все требовала: «Хочу конфет. Хочу мороженого. Хочу шоколада». Все ее уговаривали, слуги приносили то вкусный супчик или борщ, то разные салатики, то вареники с творогом или вишнями, то каши с изюмом, то разную рыбку – и жареную, и соленую – чего только не было. Все напрасно. И вот случилась беда... (далее предложить детям продолжить сказку). Закончить ее можно появлением мудреца или Волшебницы с советами о полезной пище – и для чего она нужна, и о том, какой станет царевна. Советы были выполнены. Царевна стала есть разную полезную пищу и выросла и здоровой, и красивой, и умницей.

Похвалите ребят и посоветуйте рассказать сказку своим домашним.

**Двигательная пауза:** мы – деревца.

Мы растем. Сначала мы маленькие (дети приседают), потом делаемся выше и выше.. Ветры дуют, наклоняют нас в разные стороны, кружат,гибают до самой земли, но мы растем, растем, становимся выше, выше, выше – до самого неба, до самого Солнца. Мы – сильные, крепкие, высокие, стройные деревья. Наш организм наливается силой, бодростью, здоровьем.

Затем опустить руки, расслабиться.

*В конце занятия спросите, что нового, полезного узнали дети.*

### **Занятие десятое. Тема: «Уроки Мойдодыра: моем руки».**

Цель занятия: дать представление о микробах как источниках болезней, познакомить их с одним из основных правил гигиены

**Ведущий:** Все вы знаете о том, что есть правила здоровья, которые обязательно нужно выполнять. Одно из этих правил – мыть руки. Это правило знают все.

Я вам задам один вопрос, а вы на него ответите. Я надеюсь, что честно. Поднимите руку, кто из вас моет руки один раз в день (посчитать). А два раза в день? А три раза? Четыре? *(прокомментировать ответы).*

**Ведущий:** А когда нужно мыть руки?

Сейчас мы все вместе постараемся ответить на этот вопрос (раздать листы бумаги). Каждая пара ребят, сидящих за одной партой, хорошенько подумает, вместе обсудит и напишет ответ на этот вопрос. А потом мы посмотрим, что из этого получится.

*(Когда все закончат работу, каждая пара зачитывает свои ответы, а ведущий записывает их на доске, но так, чтобы ответы не повторялись. Ведущий подводит итог, прочитав то, что получилось).*

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, для чего нужно мыть руки и почему это так важно? (Дети высказываются).

**Ведущий:** Руки нужно мыть, чтобы смыть микробов. Микробы – это очень маленькие живые существа, которые живут везде. Среди них много очень нужных и полезных. Но есть и вредные, опасные, Они вызывают тяжелые болезни, от которых человек может заболеть и даже умереть.

А сейчас мы проведем опыт.



**Ведущий:** А теперь кто-нибудь из вас покажет нам, как правильно мыть руки. (Все наблюдают и комментируют процедуру мытья). Отметить, что мыть руки нужно обязательно с мылом и не только пальцы, но и запястье, и хорошенько ополоснуть водой.

### **Занятие одиннадцатое. Тематическое рисование. Тема: «Когда я мою руки».**

Цель: побудить детей к самоанализу своего поведения, способствовать закреплению правильных установок в отношении правил личной гигиены.

Дети рисуют одну или несколько ситуаций из своей жизни. Например, прогулка с собакой и мытье рук, игра в футбол, прогулка, а потом мытье рук. и т.д.

### **Занятие двенадцатое. Тема: «Верные друзья».**

Цель: привлечь внимание детей к необходимости ухода за зубами.

**Ведущий:** Жил-был на свете мальчик Петя. Он рос, как растут все дети. Когда он был еще совсем маленьким, у него выросли два маленьких зубика, потом еще два. Постепенно их становилось все больше. Они были очень хорошенькие – белые, чистые, остренькие. Но, что самое главное – они были живые. Это была дружная семейка, все они были братьями. Они очень любили своего мальчика-хозяина и преданно ему служили.

Пока мальчик был маленьким, его кормили вкусной, нежной пищей, которую полагается есть маленьким детям. И зубикам было очень хорошо, и они росли вместе с мальчиком. Но постепенно мальчик стал есть взрослую пищу. Он ел твердые груши и яблоки, грыз разные овощи, например, морковь – и зубики старательно трудились, чтобы все это стало мягким, и мальчику было легко его проглотить. Они понимали, что это полезная еда, нужная для того, чтобы мальчик нормально рос и был здоровым.

Правда, не все было так хорошо. Дело в том, что мальчик не любил ухаживать за зубами. Пока он был совсем маленьким, за этим следила мама, и мальчик чистил зубы утром и вечером и полоскал рот после каждой еды. И в его рту всегда был порядок.

Теперь он стал старше, и хотя он и знал правила, как нужно чистить зубы, ему часто было лень этим заниматься. А уж полоскать рот после любой еды и вовсе не хотелось. Из-за этого кусочки пищи застревали в зубах, и на них тут же набрасывались миллионы микробов. Они начинали быстро размножаться, и в результате все зубики покрывались против-

ным шершавым налетом, который к тому же еще плохо пахнул. Особенно сильно микробы размножались, когда мальчик ел сладкое. А он очень это любил.

Ну а страдания зубиков просто невозможно описать. Ведь они привыкли в чистоте, им так хотелось почиститься, помыться. Как же они радовались, когда их мальчик как следует чистил зубы! Только бывало это нечасто.

Но это еще не все. Их мальчик-хозяин любил есть горячий суп и пить горячий чай. А еще он, как и все дети, очень любил мороженое.

От горячего зубики просто задыхались, а от холодного дрожали и ныли. И вот однажды случилось несчастье. Мальчик поел горячий суп, а потом набросился на мороженое. В результате один зубик треснул, от него отломился кусочек, и ему стало очень-очень больно. Все остальные братики его очень жалели, но помочь ему ничем не могли.

Время шло, и жизнь зубиков становилась все хуже. На одном из них, там, где было особенно много микробов, появилось коричневое пятнышко. Пятнышко становилось все больше, микробы разъедали зубик, и на нем появилась дырка. Зубику стало совсем плохо, он тяжело заболел, а с ним боль почувствовал и мальчик.

Мама повела его к доктору. Он заглянул к нему в рот, потрогал зубик своим инструментом и сказал: «К сожалению, зуб сильно разрушен, и его придется удалить».

Доктор вырвал больной зубик, и выбросил его в мусорное ведро.

Все случившееся заставило мальчика крепко задуматься. Если так пойдет дальше, то можно остаться совсем без зубов. Он вспомнил, что нужно делать, чтобы зубы были здоровы. И чего делать нельзя. И начал новую жизнь.

И каждую ночь, когда он засыпал, зубики рассказывали друг другу, какой хороший их мальчик, как они его любят и какое это счастье – служить ему.

Только мальчик ничего этого не слышал, потому что он крепко спал.

**Ведущий:** А как чувствуют себя ваши зубы? Когда вы сегодня придете домой, посмотрите в зеркало и посчитайте, сколько у вас зубов. Какие они? Здоровы ли они? Здоровый зуб – белый, гладкий, без пятнышек и дырочек.

## **Занятие тринадцатое. Тема: «Зубы надо беречь».**

Цель: обучение детей навыкам ухода за зубами.

**Ведущий:** Если человек ухаживает за своими зубами, бережет их, зубы выглядят хорошо и не болят.

Давайте нарисуем, что для зубов полезно, а что вредно. Возьмите лист бумаги, напишите слева «Полезно», а справа «Вредно». Подумайте и нарисуйте все, что вы знаете. Если нарисовать не сможете, напишите словами.

*После окончания рисования обсудите результаты. Обратите внимание на полезные продукты (молочные продукты, овощи, фрукты), на необходимость хорошо пережевывать пищу (пока она не станет похожей на сметану). Специальное внимание уделите тому, что может повредить зубы: горячая и очень холодная пища, конфеты и шоколад. Нельзя грызть твердые предметы, ковырять в зубах острыми предметами.*

**Ведущий:** А теперь сделаем такой опыт. Возьмем расческу – это зубы, а кусочки ваты засунем между зубцами расчески – это кусочки пищи, застрявшие между зубами. А теперь попробуем почистить эти зубы. Сначала – справа-налево, потом – вверх-вниз с одной и другой стороны расчески. Что получилось? Все кусочки выскочили.

А теперь расскажите, как правильно нужно чистить зубы. (Предложить детям рассказать и показать основные движение). Вы – молодцы.

**Ведущий:** Правила чистки зубов такие.

Правило первое. Зубы нужно чистить два раза в день: после завтрака и после ужина.

Правило второе. Вымыть руки с мылом.

Правило третье. Нанести пасту на всю длину головки щетки.

Правило четвертое. Почистить зубы (вправо-влево, вверх-вниз по передней и задней поверхности зубов, затем круговыми и «выметающими» движениями по передней и задней поверхности верхних и нижних зубов). Старайтесь, чтобы чистым был каждый зубик.

Правило пятое. Хорошо прополоскать рот водой.. Вымыть щетку с мылом.

Когда сегодня вы придете домой, попробуйте сделать все эти движения перед зеркалом.

А теперь скажите, что было бы, если бы все дети стали правильно чистить зубы? (дети отвечают). Зубы перестали бы болеть! А врачам было бы нечего лечить! Они только бы учили, как ухаживать за зубами.

Проверьте, правильно ли чистят зубы ваши родные. Покажите им, как это нужно делать.

## Занятие четырнадцатое. Тема: «Чтобы глаза были здоровы».

Цель: дать представление о роли зрения в жизни человека, о способах профилактики утомления глаз. Оборудование: настольная лампа.

**Ведущий:** Сегодня мы поговорим о том, как беречь глаза, и что нужно делать, чтобы они не уставали.

Как вы думаете, ребята, для чего человеку нужны глаза? (дети высказываются)

Русский народ так говорит в своих пословицах:

«Глаза – окно в мир».

Что это значит? (Дети высказываются). А теперь закроем глаза руками, чтобы ни одной щелочки не было. Закрыли? Темно. Вот так чувствует слепой человек, когда глаза ничего не видят, и окно в мир закрыто.

А вот еще одна пословица: «Глаза – зеркало души». Что это значит? (Дети высказываются). Глаза выражают чувства человека.

Они могут быть разными: умными, добрыми, веселыми и грустными, внимательными, задумчивыми, хитрыми, злыми, печальными, любопытными, горящими и холодными, радостными, прекрасными.

А теперь закройте глазки и вспомните, какие глаза у ваших мам. Давайте их нарисуем.

*(Прокомментировать и отметить лучшие рисунки).*

А вот третья пословица: «Береги, как зеницу ока». Что такое зеница?

(Рассказать, как устроен глаз. В самом его центре – маленькое живое увеличительное стеклышко. Именно через это стеклышко смотрит человек. И если оно будет повреждено, человек станет плохо видеть или перестанет видеть совсем. Это стеклышко называется зеницей. И каждый человек должен его беречь всю свою жизнь.)

Вот почему пословица говорит – беречь как зеницу ока.

**Ведущий:** Каждый человек всегда должен беречь свои глаза.

Природа об этом позаботилась и придумала, как защитить глаза. Сейчас я покажу вам маленький опыт. (Поставить ученика лицом к классу, пусть все подойдут поближе. Дунуть. Громко хлопнуть.) Глаза сами быстро закрылись, когда им грозит опасность.

А еще природа придумала для защиты глаз слезы. Слезы смывают с глаз пыль, микробов – все вредное, что на них попадает. И когда этих вредных веществ много, то и слезы текут сильно, чтобы быстрее все это смыть. Вспомните, что было, когда вам в глаз попала соринка (дать возможность детям рассказать о своих ощущениях).



**Ведущий:** Как вы думаете, от чего глаза могут уставать? (Дети высказываются).

Подвести итоги:

Когда не хватает света.

Когда долго и напряженно смотришь в одно и то же место (например, когда смотришь телевизор, на экран компьютера, или в книгу с мелкими буквами) .

Когда не даешь глазам отдыха.

Что вредно для глаз и чего делать нельзя?

1. Ставить лампу справа от себя, когда занимаешься за столом (почему?) (используя лампу, показать, как падает свет, обратить внимание на то, что у левой лампы должна стоять справа).
2. Читать лежа (почему?) (показать, как правильно нужно держать книгу при чтении сидя. В горизонтальном положении трудно правильно расположить книгу, чтобы страница была хорошо освещена и чтобы было правильное расстояние до глаз).
3. Смотреть телевизор лежа (почему?) (Потому что, чтобы глаза не уставали, экран должен быть на уровне глаз, и глаза могли смотреть прямо на экран, а лежа это сделать нельзя).
4. Читать в автобусе или метро (почему?) (При движении страница все время сотрясается. Чтобы рассмотреть буквы, глаза должны очень сильно напрягаться, и от этого они устают).

Что нужно делать, чтобы, чтобы глаза не уставали? (каждое правило проиллюстрировать действием).

— Лампа должна стоять всегда слева (справа – для левой).

— Телевизор можно смотреть не более 40 минут в день и только сидя.

— В компьютер можно играть не более 30 минут в день.

**Двигательная пауза:** игра «Крокодилы» (см. сценарий к первому занятию).

## **Занятие пятнадцатое. Тема: «Что такое режим дня?»**

Цель: дать представление о необходимости планирования своего времени, чередования труда и отдыха, о распорядке дня.

**Ведущий:** Сегодня мы с вами поговорим о том, как научиться планировать свой день так, чтобы на все хватало времени, чтобы успевать сделать много дел и при этом не уставать и быть здоровым.

Я хочу вам рассказать одну историю.

Во время летних каникул две подружки – Настя и Катя поехали отдыхать в деревню к своим родным. Эти девочки очень дружили и скучали друг без друга. И вот Настя написала Кате письмо:

«Здравствуй, Катя! Я живу в деревне у моей тети. Утром встаю рано, потому что меня будят птицы и солнышко. А еще потому, что утром очень хорошо – прохладно, роса на траве, пахнет свежестью.

Я умываюсь, делаю зарядку, завтракаю, и мы с ребятами отправляемся за ягодами или грибами. По дороге купаемся в озере. Обедаем мы всегда в 2 часа. После обеда немного отдыхаю, а иногда сплю. Потом помогаю тете в огороде. Мне очень нравится наблюдать, как все растет, и ухаживать за растениями.

Потом мы с ребятами играем в волейбол, бадминтон или катаемся на велосипедах. Телевизора здесь нет, да и смотреть мне его некогда. Вечером я читаю или рисую. Ужинаем, и я сразу засыпаю. Пиши. Настя.»

А вот, что ответила ей Катя:

«Здравствуй, Настя! Я живу в деревне у бабушки. Здесь очень хорошо. Места такие красивые – лес, речка.

Утром я сплю долго, сколько хочу. Потом бабушка кормит меня чем-нибудь вкусненьким, и я так наедаюсь, что мне хочется полежать. Включаю телевизор и долго смотрю, иногда читаю.

В лесу много комаров, поэтому ходить туда мне не хочется. На речку я хожу редко. Очень идти далеко и жарко. После обеда долго сплю. А вечером обычно мы с девочками гуляем, иногда я помогаю бабушке поливать огород. Потом мы с бабушкой смотрим телевизор. Ложимся спать поздно, и я иногда долго не могу заснуть.

А еще я очень поправилась – мои джинсы стали малы.

Пиши. Катя.»

Какое письмо вам больше понравилось и почему? (Дети отвечают)

Кто из девочек лучше отдохнет и поздоровеет и почему? (Дети отвечают).

Что нужно исправить в распорядке дня Кати? (Дети отвечают).

Подвести итоги обсуждения.

**Ведущий:** Как вы думаете, что было бы, если бы в школе не было перемен? (Дети отвечают)

Все бы очень уставали.

Кто сделает быстрее работу – отдохнувший или усталый человек и почему?

Кто делает меньше ошибок? (Дети отвечают)

Вот почему в любой работе должны обязательно быть перерывы для отдыха. Это первое правило режима дня.

Для школьников правило такое: 40 минут позанимался – 10-15 минут отдохни.

Как лучше отдыхать? Когда ты учишь уроки и долго, неподвижно сидишь за столом, то самый лучший отдых – это движение: потянуться, сделать несколько приседаний, попрыгать, потанцевать.

Давайте сейчас мы сделаем такой перерыв. Встаньте, потянитесь, сделайте наклоны – вправо- влево, вперед-назад, попрыгайте.

**Ведущий:** Ребята, были ли у вас случаи, когда вы не выспались? Расскажите, как вы себя чувствовали утром и во время занятий в школе? (Дети высказываются).

Сон очень важен для здоровья человека. Это самый-самый главный отдых. Как вы думаете, сколько часов нужно спать? (дети отвечают).

Человек должен спать столько времени, чтобы его организм полностью отдохнул. В вашем возрасте дети должны спать не менее 9 часов. Это значит, что ложиться спать вы должны не позже 10 часов.

Итак, второе правило режима дня: человек должен достаточно спать.

**Ведущий:** Как вы думаете, без чего человек не может жить, расти, развиваться и быть здоровым? (Дети отвечают). Правильно, без еды.

Оказывается, для того, чтобы организм хорошо работал и усваивал все-все полезные вещества из продуктов, есть нужно всегда в одно и то же, постоянное время. Это третье правило режима дня.

Если человек его соблюдает, то его организм работает, как часы. Давайте проверим, как у вас работают эти часики. Что вы чувствуете, когда приближается время обеда? (Дети отвечают).

Вам никто об этом не говорит, а ваш организм сам дает знак – пора поесть, я готов, я настроился на эту работу. Так бывает всегда, если человек ест в одно и то же, постоянное время.

А если человек ест, когда попало, эти «часы» работают плохо или совсем перестают работать. Организм человека плохо усваивает то, что он ест, и тогда начинаются болезни.

А кто из вас любит поесть перед сном? (Дети отвечают, прокомментировать их ответы).

Когда человек поел, его организм начинает работу по перевариванию пищи. И если человек ест перед сном, эта работа мешает нормальному сну. Поэтому ужинать нужно за 2-3 часа до сна.

Итак, мы узнали, что основные приемы пищи – завтрак, обед, полдник и ужин должны быть каждый день в одно и то же время.

Давайте еще раз вместе вспомним правила режима дня (Дети отвечают).

Эту тему мы продолжим на следующем занятии. А сейчас поиграем.

### **Игра «Зеркало».**

Игроки разделяются на пары. Каждая пара встает лицом друг к другу, образуя две шеренги.

Одна из них – люди, другая – зеркала. Игра заключается в том, что «люди» что-то делают – двигаются, строят рожицы, изображают какие-то действия, а «зеркала» как можно точнее повторяют их действия. Через некоторое время роли меняются.

## **Занятие шестнадцатое. Тема: «Режим дня».**

Цель: побудить детей к самооценке своего свободного времени с точки зрения пользы для здоровья.

Необходимый инвентарь: таблицы с перечислением занятий в свободное время (см. ниже), с режимом дня для второклассников

**Ведущий:** На прошлом занятии мы узнали три правила режима дня, Давайте их вспомним (Дети отвечают).

А чем еще занимается человек в течение дня, кроме еды, занятий в школе и дома и сна? (Дети отвечают).

У каждого человека бывает свободное время.

Что такое свободное время? (дети отвечают).

Свободное время – это не означает ничего не делать. На самом деле это никакое не свободное время. Оно свободно только от учебы. В это время можно заняться множеством интересных, полезных и приятных дел.

Если хочешь быть здоровым, то лучше заниматься такими делами, которые тренируют тело или дают возможность стать умнее, научиться чему-то новому, интересному. Тогда можно сказать, что человек проводит свободное время с пользой.

А что вы делаете в свободное время? (Дети высказываются).

Видите, как много разных интересных дел есть на свете.

Плохо, если все свое свободное время тратишь на сидение у телевизора. При этом человек не отдыхает, совсем не двигается и не развива-

ется, к тому же у него устают глаза. И за компьютером происходит то же самое.

В общем, у каждого человека есть свои «пожиратели времени». Подумайте, какие «пожиратели» есть у вас и нарисуйте их. Посчитайте, сколько часов в день каждый из них у вас «съедает».

**Тематическое рисование** с последующим подведением итогов (у кого «пожирателей» больше всего, у кого они «съели» больше всего свободного времени, на какие занятия потрачено время. Отметить лучшие рисунки (по содержанию и художественным достоинствам).

**Ведущий:** На доске я написала названия разных интересных дел

Физкультура, спорт

Игра на музыкальных инструментах

Танцы

Коллекционирование

Выращивание растений

Уход и наблюдение за домашними животными и птицами

Конструирование

Рукоделие (вязание, плетение, вышивание, шитье)

Резьба по дереву

Фотография

Фотоохота

Собирание грибов

Рыбная ловля

Спортивные, дворовые игры

Рисование, лепка

Игры ( в куклы, технические игрушки)

Приготовление еды

Уборка дома

Пение

Прогулки на природе

Выберите из них то, чем вы хотели бы заняться больше всего (может быть, вы придумаете что-то еще), и нарисуйте, себя за этим занятием (Отметить лучшие работы).

**Ведущий:** Ну а теперь давайте вместе еще раз подведем итог, что же такое – режим дня (дети отвечают).

Первое. Работу нужно чередовать с отдыхом. 40 минут занятий, 10-15 минут отдыха. В перерывах между занятиями двигаться.

Второе. Ложиться спать не позднее 9-10 часов и спать столько, чтобы организм полностью отдохнул – не меньше 9 часов.

Третье. Есть в одно и то же, постоянное время. Не есть перед сном.

Четвертое. Свободное время использовать с пользой – и для здоровья, и для интересных дел. Не давать «пожирателям времени» (телевизору, компьютеру, телефону) съедать время, которое можно было бы потратить на множество дел – интересных и полезных для здоровья.

**Ведущий:** Для каждого возраста режим дня бывает разный. Правильный режим дня для школьников второго класса – это значит (зачитывает) (см. Приложение).

Это расписание мы повесим в нашем классе.

**Ведущий:** Что нового вы узнали на нашем занятии?

Приложение

### Режим дня для школьников 2-го класса

Подъем	7 <sup>00</sup>
Утренний туалет	7 <sup>00</sup> – 7 <sup>30</sup>
Завтрак	7 <sup>30</sup> – 7 <sup>50</sup>
Дорога в школу	7 <sup>50</sup> – 8 <sup>20</sup>
Занятия в школе	8 <sup>30</sup> – 13 <sup>00</sup>
Обед	13 <sup>00</sup> – 14 <sup>00</sup>
Прогулка, отдых, занятия физкультурой, игры	14 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>
Выполнение домашних заданий	15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>
Занятия на свежем воздухе, любимые дела, домашние дела	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>
Ужин	19 <sup>00</sup> – 19 <sup>30</sup>
Чтение, спокойные игры	19 <sup>30</sup> – 20 <sup>30</sup>
Подготовка ко сну	20 <sup>30</sup> – 21 <sup>00</sup>
Сон	21 <sup>00</sup> – 7 <sup>00</sup>

### Занятие семнадцатое. Тема: «Движение – это здоровье».

Цель: привлечь внимание детей к роли движений в здоровье человека, создать у них мотивацию к повышению двигательной активности

**Ведущий:** Помните, ребята, на одном из предыдущих занятий мы говорили с вами о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. И многие из вас сказали, что для этого нужно двигаться, заниматься физкультурой и спортом.

Во время летних каникул двое друзей, Саши и Витя написали друг другу письма. Я их вам прочитаю.

«Здравствуй, Саша! Я живу в деревне у моей тети. Мне здесь очень нравится. Утром встаю рано, потому что утром очень хорошо – тихо, прохладно. Умываюсь, делаю зарядку (ты ведь знаешь, я всегда делаю зарядку), завтракаю, и мы с ребятами отправляемся в лес за грибами или за ягодами. По дороге мы купаемся в озере, иногда играем на берегу в волейбол. После обеда немного отдыхаю. Потом помогаю тете в огороде. Потом мы с ребятами играем в футбол или волейбол или катаемся на велосипедах. Вечером читаю. Телевизор у тети не работает, да его и некогда смотреть и не хочется. Ужинаю и быстро засыпаю.

Напиши, как ты живешь. Витя.»

А вот ответ Саши.

«Здравствуй, Витя!

Получил твое письмо. Я тоже живу в деревне у бабушки. Здесь очень хорошо, место очень красивое – лес, есть озеро.

Утром я сплю долго, сколько хочу. Часов до двенадцати. Потом бабушка кормит меня чем-нибудь вкусненьким. Я так наедаюсь, что хочется полежать. Включаю телевизор и смотрю разные передачи до обеда.

В лесу много комаров, поэтому мне ходить туда не хочется. На озеро я хожу редко. Туда идти далеко и жарко. После обеда сплю. Потом вместе с бабушкой поливаем огород. А еще ходим за водой к колодцу. Иногда катаемся с ребятами на велосипедах или играем в футбол. После ужина смотрю какой-нибудь фильм по телевизору и ложусь спать.

Пиши. Саша.»

Скажите, ребята, как вы думаете, кто из ребят отдохнет лучше и поздоровеет и почему? (Дети отвечают.)

А для чего вообще человеку нужно двигаться, как вы думаете?

Работа в паре, после чего ведущий подводит итог обсуждения:

**Ведущий:** Движения человеку так же необходимы, как питание и свежий воздух. Знаете ли вы, что происходит в организме человека, когда он двигается?

Во-первых, движения укрепляют мышцы. Они становятся больше и сильнее. А это значит, что человек может, не уставая, дольше работать и сделать больше.

Во-вторых, движения укрепляют сердце. Оно становится более сильным, может больше перекачивать крови и лучше доставлять ко всем органам нужные питательные вещества.

В-третьих, легкие становятся больше и начинают лучше работать. Человек больше вдыхает кислорода, и от этого у него появляется больше энергии.

Но и это еще не все.

Скажите, что вы чувствуете, когда двигаетесь? (Дети высказываются).

**Ведущий:** Правильно. Когда человек двигается, он чувствует удовольствие, радость, легкость, гибкость, силу, уверенность, свободу, как будто крылья у него выросли. Вот сколько радостных чувств дает человеку движение.

А какие движения вы любите больше всего? Покажите эти движения или расскажите о них. Что чувствует при этом ваше тело? (Дети высказываются).

Это приятные ощущения? Расскажите, что вы чувствуете, например, когда катаетесь на лыжах, плаваете, играете с мячом или в бадминтон, просто бегаете? (Дети отвечают).

А теперь давайте поговорим о физкультуре и спорте. Я и мои друзья – все мы занимаемся спортом. А кто из вас занимается в спортивной секции или спортивной школе? Давайте попросим их рассказать, что им дает спорт? (Дети слушают рассказы).

Значит, занятия спортом не только улучшают здоровье и настроение, но и помогают интересно проводить время, найти себе новых друзей.

Но и это еще не все. Занятия физкультурой развивают волю, уверенность в своих силах и настойчивость, помогают выработать сильный характер.

А еще они помогают тому, чтобы у человека была красивая, стройная фигура.

Вот как много дают человеку движения, занятия физкультурой и спортом.

**Ведущий:** В Москве есть много спортивных клубов, секций, бассейнов, стадионов. Но не все могут по разным причинам их посещать. Что тогда можно сделать для того, чтобы больше двигаться? Что можно делать дома, в своем дворе? Что делаете вы, расскажите? (Дети высказываются).

А теперь предлагаю вам попробовать свои силы. Устроим небольшие соревнования. *(Эта часть занятия проводится в помещении, где достаточно свободного места).*

Первое: Кто может сделать больше приседаний?

Второе: Кто может больше раз подпрыгнуть на одной ножке?

(Дети выполняют эти упражнения, а победители каким-то образом поощряются).

**Ведущий:** Я хочу вам прочитать, что написали о спорте разные дети.

«Кто не любит спорт? Спорт любят все. Он делает людей сильными и смелыми, укрепляет здоровье, учит быть хорошим другом».

«Занятия спортом сделали лучше мою осанку, сделали сильными руки и ноги, широкими грудь и плечи, Я совсем перестал болеть».



«А мне занятия спортом очень помогают в учебе. Ведь насколько приятнее чувствовать себя бодрым и здоровым, чем сонным и больным».

«Я стал заниматься дзю-до. Я стал сильным, перестал бояться. Но самое главное – у меня появилось много друзей».

**Ведущий:** Ребята! Все вы должны знать, что каждый человек может улучшить свое здоровье, если начнет регулярно заниматься физкультурой, если проявит волю, упорство и настойчивость. Иногда кажется, что это трудно, почти невозможно, но, постоянно, упорно тренируясь, будешь двигаться к цели и обязательно ее достигнешь.

Двигательная пауза. Игра «Север» .

А теперь скажите, что нового узнали вы на нашем занятии?

### **Занятие восемнадцатое. Тема: «Драться или не драться?»**

Цель: дать детям представление о саморегуляции в критической ситуации, о способах управления своим эмоциональным состоянием в этих ситуациях.

**Ведущий:** Кто из вас читал книгу замечательного писателя Аркадия Гайдара «Чук и Гек»? (дети отвечают). Вам понравилась эта книга? Я хочу вам прочитать начало истории о двух мальчишках – братьях – Чуке и Геке. (Читает до абзаца, оканчивающегося фразой «А про телеграмму мать ничего не знала, поэтому, конечно, ничего не спросила».)

Что же было дальше? (дети отвечают). Да, из-за драки двух братьев случилось много неприятностей, даже страшно было иногда. (Если дети не знают содержание книги, напомнить им). А всему виной – драка мальчишек из-за какой-то металлической коробочки.

Давайте вместе разберемся, из-за чего дети дерутся?

#### **Пример первый.**

Уроки закончились. Собираясь домой, Саша нечаянно толкнул рюкзаком Андрея. Андрей накинулся на Сашу. Ведь папа учил, что надо давать сдачу. Дальше – драка и обида.

А что можно было сделать каждому из ребят? (Дети отвечают). (Саше извиниться, а Андрею – сделать паузу, разобраться – и не было бы драки, ссоры).

#### **Пример второй.**

На большой перемене дети распределяли настольные игры. Сережа с Володей выбрали одну и ту же игру. Началась драка – никто не хотел уступать. А как правильно поступить? (Дети отвечают). (Остановиться, сделать паузу и договориться по-доброму, уступить).

Значит, драки чаще всего бывают из-за ерунды – что-то не поделили, в чем-то не уступили, не поняли друг друга.

Но это не все причины. Из-за чего еще дети дерутся? (Дети отвечают). Драки бывают из-за дразнилок, из-за обидных слов.

Есть такое волшебное слово «**стоп**». Если дело дошло до драки, скажи себе «стоп», подумай и сделай так, чтобы можно было помириться – договорись, уступи, предложи что-нибудь интересное, что можно сделать вместе – например, поиграть в какую-нибудь игру.

**Совет:** Найди три хороших качества у того, с кем поссорился (а можно и больше). А после этого решай, что делать дальше. Что будет, если ты с ним не помиришься? Будет скучно, неинтересно.

Что ты скажешь другу после ссоры?

Что ты его простил.

Попросишь у него прощения.

Предложишь помириться.

Предложишь поиграть.

Что будет, если ты с ним помиришься?

Будет весело, здорово.

Ну а если тебя дразнят, вместо того, чтобы драться, придумай дразнилки для твоего обидчика, только дразнилки не обидные, а добрые или смешные. Например, назови его каким-нибудь добрым зверюшкой – Ежиком или Верблюжонком.

А теперь давайте послушаем рассказ еще одного русского писателя Е.Пермяка. Называется он «Самое страшное».

Вова рос крепким и сильным мальчиком. Все боялись его. Да и как не бояться такого? Товарищей он бил. В девочек из рогатки стрелял. Взрослым рожи строил. Собаке Пушку на хвост наступал. Коту Мурзею усы выдергивал. Колючего ежика под шкаф загонял. Даже своей бабушке грубил.

Никого не боялся Вова. Ничего ему страшно не было. И этим он очень гордился. Гордился, да недолго.

Настал такой день, когда мальчики не захотели с ним играть. Оставили его – и все. Он к девочкам побежал. Но и девочки, даже самые добрые от него отвернулись.

Кинулся тогда Вова к Пушку. А тот на улицу убежал. Хотел Вова с котом Мурзаем поиграть, а кот на шкаф забрался и недобрыми зелеными глазами на мальчика смотрит. Сердится.

Решил Вова из-под шкафа ежика выманить. Куда там! Ежик давно в другой дом жить перебрался.

Подошел было Вова к бабушке. Обиженная бабушка даже глаз не поднимает на внука. Сидит старенькая в уголке, чулок вяжет да слезинки утирает.

Наступило самое страшное из самого страшного, какое только бывает на свете. Вова остался один. Один-одинешенек!

**Ведущий:** Вот так и все драчуны могут остаться совсем одни. Поэтому берегите дружбу и своих друзей.

**Игра «Клубочек».** Дети становятся в круг, ведущий берет в руку клубок. Играющие по очереди обращаются друг к другу, называя по имени: «Я рад, Наташа, что ты рядом со мной». При этом они наматывают нить на палец и передают клубок следующему игроку. Когда круг замкнется, все дружно поднимают руки вверх, потом вниз, чтобы нить не оборвалась.

**Ведущий:** Вот и вы берегите дружбу, невидимые нити, которые связывают вас. Берегите друзей. Есть пословица – дружбу помни, а зло забывай. Тогда и драться будет не нужно.

### **Занятие девятнадцатое. Тема: «Спешить – не спешить».**

Цель: привлечь внимание детей к необходимости планировать свое время и деятельность с тем, чтобы избежать ситуаций, вызывающих стресс.

**Ведущий:** Есть такая русская пословица: «Как утро начнешь, так и день проведешь». Я вам прочитаю рассказ одной девочки, а потом мы его обсудим вместе.

**Рассказ Кати.** В семь часов утра зазвонил будильник, а мне так хотелось еще полежать, понежиться в постели, что я и не заметила, как пролетело полчаса.

Я быстро вскочила, постель убрать не успела, зарядку делать было некогда. В ванной намочила щетку, чтобы мама не заметила, что я не почистила зубы. Кое-как причесалась.

Пока искала одежду, ползая по полу то за носками, то за джинсами, времени совсем не осталось. Завтракать было некогда, даже попить не успела.

А тут еще оказалось, что тетради, учебники не собраны. Запихнула все подряд в сумку, и бегом в школу.

По дороге перебежала улицу, зеленого света не дождалась и чуть под машину не попала.

А на первом уроке – это была литература, обнаружила, что забыла дома тетрадь с домашним заданием.

**Ведущий:** Вам понравилось такое утро? Как прошел этот день у Кати? Что она чувствовала? Что нужно было сделать, чтобы не спешить? (дети отвечают).

Вы, наверное, заметили, что люди бывают разные. Одни всегда спешат и всегда опаздывают, другие все делают спокойно, не торопясь. При этом многое успевают сделать.

А вы какие? Расскажите о себе. Что вы чувствуете, когда спешите? Может быть, с вами или с вашими близкими случались истории, когда кто-то спешил? Расскажите, как это было, и что из этого вышло? (Дети высказываются).

**Ведущий:** Русский народ в своих пословицах говорит:

«Поспешешь – людей насмешишь». Что это значит?

«Наскоро делать – переделывать». Что это значит?

«Тише едешь – дальше будешь». Что это значит?

Как вы думаете, какому человеку живется легче – тому, кто всегда спешит, или тому, кто все делает не спеша?

Кто успевает сделать больше дел, может быть, тот, кто спешит?

Кто больше устает?

У кого здоровье будет лучше и почему? (Дети высказываются.

Подвести итоги)

А теперь скажите, может быть, вы знаете секрет, как научиться не спешить?

Что для этого нужно делать? (Дети высказываются. Подвести итоги).

**Правило первое.** Клади все свои вещи на место.

**Правило второе.** Выходи из дома всегда немного раньше.

**Правило третье.** Готовься ко всем делам заранее.

**Правило четвертое.** Сначала подумай, потом сделай.

**Игра «Рисуем одной рукой»** (См. сценарий к третьему занятию).

Все садятся парами. Каждая пара берет один карандаш или ручку вместе правой рукой (если это делают левши – то левой), располагая одну руку поверх другой, и каждый ее участник молча, без обсуждений рисует то, что он задумал.

*Полученные рисунки показать всему классу.*

**Ведущий:** Как вы думаете, чему учит эта игра? (Взаимодействию). Что получится, если один из художников начнет спешить? (Он будет мешать другому, и взаимодействия не получится). Чтобы любое дела получалось хорошо, спешить не нужно!

**Занятие двадцатое. Тема: «О звуках».**

Цель: дать представление о разнообразии окружающих ребенка звуках, о том, как они воздействуют на человека и его здоровье.

Инвентарь: аудиозаписи звуков природы, произведений П.И.Чайковского (музыка к балету «Щелкунчик»), колыбельной (П.И.Чайковского), военных маршей, одной из популярных детских песенок – например, из музыки к фильму «Винни-Пух».

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы поговорим о звуках.

Звуки – это часть природы и часть жизни каждого человека. Они окружают нас со всех сторон.

Какие бывают звуки? Какие звуки вы знаете? Если можно, покажите эти звуки и расскажите, что вы чувствуете, когда их слышите (например, звуки моря, пение соловья, кукушки, грома и т.д.). *(При обсуждении подчеркивать особенности звуков и чувств при этом – красота, покой, страхи т.д.)*

Шум воды

Человеческие голоса

Пение птиц

Звуки моря

Шум ветра

Журчание ручья

Шелест листьев

Голоса животных

Шум города

Стрельба из петард

Звуки грозы

Чей голос вы больше всего любите? (дети отвечают).

**Ведущий:** Звуки могут быть приятны, а могут быть и неприятны. Какие звуки вам нравятся, какие звуки приятны? (Дети отвечают). Что вы чувствуете, и что вам хочется делать, когда вы слышите приятные звуки, расскажите об этом (Дети отвечают). А теперь расскажите, какие чувства вызывают неприятные звуки? (Дети отвечают).

Давайте послушаем звуки природы (включить запись звуков ). Эти звуки интересно и приятно слушать каждому человеку.

Как звуки действуют на человека? Давайте послушаем разные звуки и поговорим о них.

— Звуки могут передавать красоту (музыка балета «Щелкунчик»).

— Звуки могут улучшать настроение, придавать бодрость (звук марша).

— Звуки могут вызвать чувство радости, счастья (веселая песня).

- Звуки могут делать человека лучше (песни о Родине, о любви).
- Звуки могут успокаивать (колыбельная).

**Ведущий:** А как вы думаете, могут ли звуки помогать здоровью человека? Какие это звуки? (Дети отвечают)

*(Ответы: красивая, нежная музыка, пение птиц, шум моря или реки, лесные звуки, нежный человеческий голос, мелодичное пение).*

**Ведущий:** А могут ли звуки приносить вред здоровью людей? Какие это звуки? (дети высказываются). Это слишком громкие, резкие звуки.

- От них устаешь.
- Они мешают думать.
- Они мешают другим людям.
- Человек становится нервным, раздражительным, плохо спит и может заболеть.
- Звуки могут даже убить.

Вспомните праздник – встреча Нового года. Раньше в Новый год люди зажигали елку, дарили друг другу подарки, садились за праздничный стол. А за окном падал снег, было тихо и так хорошо мечталось обо всем хорошем, что принесет Новый год. Для этого была нужна тишина.

Но вот в последние годы в новогоднюю ночь появилась забава, которой раньше не было – стрелять из петард, устраивать салют. От оглушительных звуков становится страшно – как будто началась война, и хочется куда-нибудь спрятаться. А ведь, может быть, кто-нибудь спит в новогоднюю ночь, например, если человек работает водителем автобуса или машинистом в метро, ему утром рано вставать. Есть и больные люди, которым нужен покой.

Еще страшнее в новогоднюю ночь всем живым существам, живущим в парках и лесах, и, прежде всего, птицам. Они думают, что стреляют в них. И от страха, от разрыва сердца умирают. Только за одну новогоднюю ночь в 2005 году в Москве погибло 200 тысяч птиц.

Петарды и для людей – очень и очень опасная забава. При взрыве человек может ослепнуть или получить тяжелые ожоги. Но самое опасное – ЗВУКИ взрывающихся петард. Они очень плохо действуют на здоровье, вызывая у людей чувство тревоги, страха, возбуждения – из-за этого начнутся многие болезни. Поэтому лучше играть во что-нибудь другое.

А вы слышали когда-нибудь, как звучит тишина? Что чувствует человек, когда вокруг тихо? (Дети отвечают).

Нужна ли человеку тишина и для чего? (Дети отвечают)

**Ведущий:** Сегодня мы с вами много узнали о звуках, о том, как они могут действовать на настроение и здоровье человека. Старайтесь, чтобы вас окружали хорошие звуки, тогда и ваше здоровье будет лучше.

**Игра** в «Север».

## **Занятие двадцать первое. Тема: «Природа и здоровье».**

Цель: дать представление о взаимосвязи природы, человека и его здоровья, о необходимости беречь природу для здоровья людей, об ответственности человека.

**Ведущий:** Что дает человеку природа? (Дети отвечают).

Природа дает человеку все, чтобы он мог хорошо жить – пищу, тепло, воздух, чистую воду, одежду, отдых, красоту. Она дает ему самое главное – здоровье.

Общение с природой делает человека лучше, добрее.

Если болеет природа, болеет и человек.

Как выдумаете, почему русский народ называет ее ласково – Ма-тушка-природа? Почему такими ласковыми словами в русских сказках говорят герои о природе:

Не яблоня – а яблонька. Не река – а реченька. Не берег – а бережок. (Дети отвечают).

**Ведущий:** Потому что раньше люди лучше понимали, что человек должен любить природу и беречь ее, а не только брать то, что она дает. А теперь поговорим о том, как относятся к природе люди сегодня? Чем они отплачивают природе за ее добро?

Кто из вас хотя бы раз бросил на землю бумажки, пакеты от чипсов, мороженого, сока? Поднимите руки.

Кто из вас хотя бы раз бросил в лесу или в речку бутылку из-под напитков? Поднимите руки.

Кто оставлял после себя на пляже мусор? Поднимите руки?

А кто из вас, увидев помойку в лесу или на берегу речки, попытался убрать чужой мусор? Поднимите руки.

А, может быть, кто-то из вас разводил костер, поджигал траву?

Все эти недобрые дела кажутся маленькими. Но из всех этих маленьких недобрых дел складывается очень большой вред природе.

Природа (лес, поле, речка) – это дом зверей, птиц, рыб, насекомых и других живых существ.

Больше дома у них нет. И человек в этом доме – гость.

Почему же в человеческих гостях люди не ломают мебель, не бросают на пол бутылки и обертки, не оставляют после себя помойку?

Потому что, такое поведение означало бы, что они плохо относятся к хозяевам, не уважают их.

Вот и к лесу и всем его обитателям нужно относиться с уважением и любовью. Если, конечно, ты добрый человек.

Что сейчас происходит в лесном доме?

Старайтесь потихоньку, осторожно наблюдать лесную жизнь. Сейчас весна, природа просыпается после зимы, зимой всем зверюшкам и птицам было нелегко. А перелетные птицы очень устали после тяжелой дороги.

Все лесные обитатели трудятся, готовятся к тому, чтобы обзавестись потомством – строят гнезда, готовят норки. А у кого-то уже появились детеныши. Мешать им нельзя.

Прислушались ли вы когда-нибудь к лесным звукам? Это ведь не просто красивое пение – это разговоры многочисленного лесного народа. Давайте их послушаем (включить запись с голосами леса).

А теперь представьте, что в эту лесную жизнь врывается человек со своим оружием магнитофоном. Как вы думаете, что чувствуют лесные обитатели? (Дети отвечают).

Кому-то становится страшно, а кто-то не выдерживает и умирает от разрыва сердца.

В новогоднюю ночь, когда люди взрывали петарды, в Москве, в парках, дворах и лесах погибло очень много птиц, особенно синичек.

Как вы думаете, должны ли мы, люди, помогать природе? Что может сделать каждый человек? (Дети отвечают).

Ответ на этот вопрос очень простой: не делать недобрых дел для природы.

Каждый человек может

- не бросать мусор и оставлять после себя чистый лес,
- никогда ничего не бросать в водоемы,
- не жечь костров, никогда не поджигать траву (в этом месте погибает все живое – растения и все насекомые, земля надолго останется мертвой),
- не разорять гнезда и муравейники,
- не ломать деревья и кусты,
- не рвать зря цветы,
- не причинять вред живым лесным жителям (лягушкам, рыбам, птицам, мелким животным, насекомым),



- никогда не шуметь в лесу (нужно помнить, что это может кого-то испугать).

Вы знаете, что из-за человека многие животные, птицы и растения исчезают навсегда. Теперь их можно увидеть только в Красной книге. Это должен помнить каждый человек.

**БУДЕТ ЖИВА ПРИРОДА, БУДЕТ ЖИВ И ЗДОРОВ ЧЕЛОВЕК.**

**Игра.** Рисуем одной рукой. Реквизит: листы бумаги, ручки или карандаши.

Рассадить детей по двое за каждой партой, левшей посадить отдельно. Раздать листы бумаги для каждой парты. Один ученик берет ручку, держа ее, как при письме, другой накрывает ее своей рукой. Далее, не сговариваясь, каждый рисует на тему природы - то, что ему хочется, двигая «общей» рукой в нужном направлении. Все происходит в полной тишине.

После окончания работы задать вопросы детям:

- Кто из вас был ведущим, а кто ведомым?
- Чему учит эта игра?

Ключевой ответ – взаимодействию. Тогда любое дело делается легче и лучше, в том числе и добрые дела для природы.

## **Занятие двадцать второе. Тематическое рисование «Мои добрые дела для природы».**

Цель: побудить детей к самоанализу своих действий для сохранения природы, стимулировать потребность в этих действиях.

Во время рисования обратить внимание на то, чтобы дети по возможности рисовали себя в соответствующих ситуациях (**я** поливаю цветы, **я** убираю мусор, **я** кормлю диких птиц и т.д.). Это помогает закреплению позитивных установок.

## **Занятие двадцать третье. Тема: «Моё свободное время и мои увлечения».**

Цель: дать представление о разнообразии интересных занятий, которыми можно заниматься в свободное от учебы время и одновременно развивать себя, помогать своему здоровью.

Материалы для занятия: доска, мел, написанный на доске список увлечений.

**Ведущий:** Продолжим разговор о свободном от учебы времени. Сегодня поговорим с вами о разных увлечениях.

Увлечение – это то, чем ты любишь заниматься в свободное от учебы время. Увлечения есть у многих людей. Увлечения могут быть разными – интересными, полезными и здоровыми. А могут быть и вредными, и даже опасными для здоровья, например, курение и алкоголь.

Сначала я расскажу вам о своих увлечениях.

А теперь расскажите о ваших увлечениях или увлечениях ваших близких людей.

Каждому участнику после его рассказа предложите ответить на два вопроса

1. Какие полезные качества развивает это увлечение?

2. Как это увлечение помогает здоровью?

- Чтение
- Спорт
- Коллекционирование
- Рукоделие (вязание, вышивание, рисование, плетение, и др.)
- Фотография и фотоохота
- Выращивание цветов
- Содержание домашних животных, птиц
- Игра на музыкальных инструментах
- Танцы
- Пение
- Резьба по дереву
- Рыбалка
- Конструирование
- Туристические походы
- Наблюдение за природой
- Игра в куклы
- Школьные предметы

**Ведущий** (подводит итоги обсуждения): С помощью увлечений человек может, во-первых, развить в себе много хороших качеств. Во-вторых, укрепить свое здоровье. И, в-третьих, найти новых друзей, единомышленников.

Кто-нибудь из вас видел фильм о великом русском полководце Александре Васильевиче Суворове? (Дети отвечают)

Саша Суворов был слабым мальчиком, он часто болел. Но очень рано, в детстве он увлекся военным делом.

Он не просто интересовался, изучал все, что было ему доступно и имело отношение к военной профессии – книги, оружие, изучал историю, но и готовил себя к военному делу. А военная служба требует от человека очень хорошего, крепкого здоровья и сил. И вот Саша Суворов постоянно закалял свое тело, тренировался и так укрепил свое здоровье, что смог перенести все испытания, которые встретились во время военных походов.

Это увлечение мальчика, очень большой его интерес к военному делу стало его профессией. И не просто профессией – он стал великим полководцем, прославившим Россию.

Но и это еще не все. Его любили все – и офицеры, и солдаты и шли за ним в огонь и воду.

А все началось с увлечения.

Увлечение, настоящий, глубокий интерес к чему-то – все это здорово. Но достаточно ли одного интереса, чтобы твое увлечение стало делом всей твоей жизни? Что еще нужно? (Дети отвечают).

Упорный труд, работа – вот что нужно для того, чтобы добиться успехов в любом деле, и даже, быть может, прославиться, стать самым выдающимся человеком

**Игра:** «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем».

Работа в группах по 2. Каждая группа обсуждает, что она покажет (вышивание, бассейн, приготовление еды, уход за животными) и как это будет показано. Затем каждая группа показывает свою сценку. Класс угадывает, что изображает сценка.

*Спросить детей, какие движения помогли им понять содержание сценок. О чем говорят движения (о чувствах, и настроении человека, об отношении к собеседнику. Это важный способ общения людей).*

## **Занятие двадцать четвертое. Тема: «О дружбе и друзьях».**

**Цель:** формирование у детей представлений о ценности дружеских отношений,

**Ведущий:** Что такое дружеские отношения, отношения друзей? (Дети отвечают).

Какие слова можно подобрать к слову «дружный» (класс, отряд, хор, двор), к слову «дружная» ( дружная семья, дружная команда, улица, деревня), к слову «дружные» (братья и сестры, соседи, одноклассники, девочки и мальчики, спортсмены).

На примере одного из словосочетаний обсудить его смысл. Например, «дружная команда» (можно привести пример из «Тимура и его команды» - что делала эта команда, что объединяло ее членов. Дружба - самое главное, что связывало этих ребят).

Что такое дружба? (дети отвечают).

(Это когда люди любят друг друга, друг – это тот, кто всегда придет на помощь, с кем хочется всегда быть вместе, кому доверяешь во всем, кто тебя всегда поймет, с кем у тебя много общих интересов и др.).

Почему люди дружат? Почему все люди так ценят дружбу?

Вот что говорят русская пословица:

«Не имей сто рублей, а имей сто друзей?» Что это означает?

(Дети отвечают).

**Ведущий:**

Давайте вместе попробуем разобраться, что такое отношения настоящих друзей (дети отвечают, их ответы написать на доске) - доверие, помощь, доброта, взаимопонимание, искренность и др.

А теперь ответьте, чего не может быть в отношениях между друзьями, если, конечно, это настоящие друзья (дети отвечают, их ответы записываются) - злоба, насмешки, предательство и т.д.

**Ведущий:** Теперь возьмите лист бумаги. В центре его напишите слово «Я» или нарисуйте себя. Подумайте о том, кого вы больше всего любите, с кем дружите, и напишите имена этих людей вокруг слова «Я». А потом возьмите линейку и соедините эти имена со словом «Я».

Вопросы к детям: Что нового вы узнали о себе? Много ли у вас настоящих друзей? Расскажите о них.

Хотели бы вы иметь больше друзей? (дети отвечают).

А вы сами можете быть друзьями? (дети отвечают).

Какие качества вам нужно развивать в себе, чтобы быть настоящим другом и иметь больше друзей (дети отвечают).

Запомните еще одну пословицу – «Доброму – все друзья».

Старайтесь быть добрыми к людям. И друзей у вас будет больше.

Двигательная пауза. «Мы- деревья».

## **Занятие двадцать пятое. Тема: «Чем сердиться, лучше помириться».**

Цель: формирование у детей навыков коммуникации, предупреждения межличностных конфликтов, агрессии.

**Ведущий:**

Я думаю так: если есть драчуны,

Значит, они для чего-то нужны.

**Ведущий:** Кто из вас читал книгу Аркадия Гайдара «Чук и Гек»? Помните, с чего она начинается? (Дети отвечают).

В Москве жила одна хорошая, дружная семья: папа, мама и двое сыновей – одного звали Чуком, другого – Геком, Это у них такие домашние имена были. Их папа работал далеко-далеко, в Сибири и уезжал очень надолго в командировки. И вот однажды все они решили вместе встретить Новый год. Для этого мама и сыновья должны были поехать к папе. Они купили билеты и собирались в дорогу. И вот во время этих сборов почтальон принес телеграмму, которую Чук положил в коробочку с разными своими ценными вещичками – железками, фантиками и т.д. Но Гек хотел завладеть этой коробочкой, братья подрались, и Гек выбросил ее в форточку. Она упала в снег, и мальчишки найти ее не смогли.

А в той телеграмме папа писал, чтобы они задержались с приездом, потому что он должен был уехать в экспедицию. Но маме они ничего не сказали, и отправились в дальний путь. И сколько же всего случилось из-за этой драки! И не встречал их никто, и добирались они до папиного дома трудно, и сколько всего еще было!

Вот что бывает, когда люди дерутся.

**Ведущий:** Как вы думаете, почему люди дерутся – дети и даже взрослые? (Дети отвечают).

Кто из вас подрался хотя бы один раз, поднимите руки. Расскажите, как это было, из-за чего произошла драка? (дети отвечают).

А вы когда-нибудь видели, как дерутся звери? (дети отвечают).

Вы видели, наверное, что маленькие зверята дерутся, играя. Это игра. Они никогда не наносят друг другу серьезного вреда, не могут поранить.

А взрослые звери никогда не дерутся просто так. Они дерутся за корм и за свою территорию, на которой они живут, если ее хочет занять кто-то другой.

И только люди дерутся, чтобы причинить друг другу вред, сделать больно.

А может, все-таки иногда нужно драться? Как вы думаете, когда это бывает нужно? (дети отвечают). Наверное, когда надо кого-то защи-

тить. Если на одного ваших друзей напали несколько человек, неужели вы будете просто стоять и смотреть? (дети отвечают). Наверное, вы за него заступитесь.

Но уж если дерешься, то дерись по правилам.

### **ПРАВИЛА**

- Не начинай драку первым
- Умей защитить себя словами, а не кулаками (ты же – человек!).
- Помоги слабому.
- Не бей лежачего.
- Семеро одного не бьют.

### **ЗАПОМНИТЕ!**

- Кто больше боится, тот чаще дерется.
- Сильный человек – всегда добрый.
- Чем сердиться, лучше помириться.

**Ведущий:** Ребята, а где драться опасно? (дети отвечают). На лестнице, на скользком полу, около углов в помещениях, возле стеклянных дверей и окон, на проезжей части дороги, где ходят машины).

Что можно повредить во время драки? (дети отвечают). Никогда нельзя бить по голове, в глаза, в живот, в уши. Никогда нельзя драться ногами.

А может быть среди вас есть тот, кто никогда не дрался? Расскажите, как вам удастся обойтись без драки? (дети отвечают).

А теперь представим такую ситуацию.

Ты обидел хорошего человек, быть может, даже твоего друга или маму, или брата или сестренку. Обидел, не подумав.

Что чувствует тот человек, которого ты обидел? (дети отвечают) Ему плохо. И что ему хочется сделать в ответ? (дети отвечают). Быть, может, тоже сказать что-то обидное. И нужное слово может не найтись. И человеку делается еще хуже.

А обидчик? Думаете, ему хорошо? Когда ты обидел кого-нибудь, да еще несправедливо, внутри делается очень плохо. Даже смотреть на того, кого обидел, не хочется.

Вот и становятся хорошие люди, как враги.

А у вас было такое? (дети отвечают).

**Ведущий:** Есть такое простое, волшебное средство. Если ты обидел кого-то, просто подойди и скажи: «Прости меня». И обними. И все. И сразу всем станет легко. И даже любить этого человека будешь еще больше.

Может быть, среди вас есть тот, кто никогда не дрался? Расскажите, как вам удается обойтись без драки?

А теперь представим себе такую ситуацию.

Тебя назвали каким-то обидным прозвищем? Ну и что? Если ты покажешь твоему обидчику, что тебя это задело, что ты переживаешь, он будет только рад, он для этого и старался. Поэтому можно сделать так - тоже назвать его каким-то словом, но не обидным. Ну, например, тебя называли коротышкой, потому что ты маленького роста. А ты возьми да скажи в ответ что-нибудь хорошее или смешное, вроде: «А ты пушистый ежик» или «А ты маленький жирафик». Обидчик и забудет про свое зло.

**Игра:** «Мне в тебе нравится...»

Дети становятся в два ряда напротив друг друга. По очереди каждая пара говорит друг другу: «Мне в тебе нравится...» и дальше, что именно нравится.

Эта игра поможет детям найти друг в друге хорошее.

По окончании игры задайте детям вопрос: чему учит эта игра?

**Занятие двадцать шестое. Тема: «Лучше никогда не курить».**

**Цель:** создать установку на неприятие курения, стимулировать поиск альтернативы этому занятию.

**Ведущий:** Сейчас очень много людей курят. Курят не только взрослые, но и подростки и даже дети. Это очень опасное занятие, потому что курение незаметно убивает людей. Они начинают болеть множеством болезней и умирают на 20 лет раньше.

Одна девочка, которую это очень тревожило, написала сказку, которую я вам прочитаю.

Однажды с планеты Экс вылетел космический корабль и направился к земле. Надо сказать, что планета Экс – очень чистая планета. И живут на ней маленькие зеленые человечки. Этим человечкам было очень скучно, и они решили поискать себе друзей во Вселенной. Корабль с маленькими человечками долго летел и,

наконец, долетел до Земли. Едва зеленые человечки вышли из корабля, как их уже встречали люди.

Человеческие лица, обращенные к человечкам, были все в морщинах, а во рту они держали сигареты. Зеленые человечки вышли из корабля, а двое остались в нем. Они подняли корабль в воздух, чтобы вернуться за своими товарищами на следующее утро. Оставшиеся на Земле человечки решили снять шлемы. Но как только они это сделали, тут же задохнулись от табачного дыма. Люди испугались. Что могло случиться с пришельцами?

И зеленых человечков отправили в больницу.

Когда человечки пришли в себя, в палату вошел врач. Но у него во рту тоже была сигарета, и зеленым человечкам опять стало плохо. Они пришли в себя только ночью и сразу решили убежать из города, чтобы поскорее улететь на свою чистую планету. Но только они вышли на улицу, как попали в настоящее царство табачного дыма – курил почти каждый прохожий. С трудом давался человечкам каждый шаг. Руки табака со всех сторон тянулись к ним. Каждую минуту можно было упасть и больше не встать. Человечки задыхались, но продолжили свой путь.

Вот табачная завеса постепенно рассеялась. Дороги оказались позади, и зеленые человечки очутились на поляне. Они без сил легли на траву.

Утром космический корабль приземлился на поляне. Двое зеленых человечков нашли маленькие сморщенные тела своих товарищей. Так табак погубил пришельцев.



Вот такая грустная история.

**Ведущий:** Давайте все вместе ответим на вопрос: почему лучше никогда не курить. (Можно использовать такой вариант: каждого ребенка попросить начинать фразу со слов «Лучше никогда не курить, потому что...»). Тогда эта установка будет многократно повторена. После высказываний детей подвести итоги: чтобы не болеть, чтобы дольше жить, чтобы не стареть, чтобы хорошо выглядеть, чтобы хорошо пахнуть, чтобы зубы не были желтыми, чтобы не отравлять воздух другим людям, чтобы не показывать плохой пример детям, если начать курить, то потом очень трудно избавиться от этой вредной привычки).

**Ведущий:** А теперь давайте поиграем.

(Разделить класс на 2 группы, расположить их в виде двух шеренг лицом друг к другу).

Представьте, что ваш самый близкий друг решил начать курить, потому что он не находит себе интересных занятий в свободное время. Вы беспокоитесь о его здоровье и хотите ему помочь. Подумайте и предложите ему, какими интересными делами можно заняться в свободное время. (Дети высказываются, затем меняются ролями. Подвести итог).

**Ведущий:** Некоторые дети и подростки говорят, что они курят, потому что им нечего делать в свободное время.

На свете множество интересных дел, разных увлекательных занятий, которые к тому же приносят много пользы человеку и его здоровью.

Чтобы быть здоровым и красивым, чтобы прожить долгую и интересную жизнь лучше никогда не курить.

**Игра** (см. сценарий к занятию №3).

**Занятие двадцать седьмое.** Тема: «**Что можно делать вместо курения?**»

Цель: дать представление детям о множестве разнообразных, интересных и полезных занятий, которым может быть заполнено свободное время.

**Ведущий:** Некоторые ребята начинают курить потому что, как они говорят, им нечего делать. На самом деле на свете существует множество очень интересных занятий. Есть даже люди, у которых таких занятий несколько, и они говорят, что им не хватает времени, чтобы заниматься всем, что они любят и что им интересно.

Предлагаю вам подумать и нарисовать, что можно делать вместо курения - как можно больше занятий. Если что-то нарисовать трудно, напишите словами.

После окончания рисования попросить детей прокомментировать свои рисунки: чем интересно то или иное занятие, что оно дает человеку.