**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дворец детского (юношеского) творчества»**

**Лысьвенский городской округ**

**Пермский край**

**Методическая разработка**

 **«Легко ли быть здоровым»**

**Авторы:**

**Т.А. Шанаурина,**

**педагог ДО,**

**Е.В. Пушкарева,**

**педагог-организатор**

**2018**

**Цели и задачи:**

1. дать представление младшим школьникам о составляющих здоровья и здорового образа жизни,
2. формировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по правилам здорового образа жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни,
3. способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности,
4. развивать навыки сотрудничества,
5. способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Возраст участников:** 7-11 лет.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Сценарий**

Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Здравствуйте, ребята, сегодня мы будем говорить о здоровье. Как вы думаете, легко ли быть здоровым? А что нужно делать, чтобы здоровье сберечь? Молодцы, вы всё верно сказали: нужно соблюдать правила гигиены, правильно питаться, закаляться, знать применение лекарственных препаратов и многое другое. Предлагаем вам прямо сейчас принять участие в игре, где вас ждут интересные и поучительные задания, связанные с составляющими здоровья и ЗОЖ.

За успешное выполнение каждого задания вы получите часть единой фразы, а что это за фраза – узнаем в конце игры.

Ну, что приступим! А вот первое задание. Подумайте и скажите, что объединяет все элементы.

**(Карточка с картинками – ответ Вода)**

Вы правы, объединяет всё это – вода! А где в нашем кабинете находится кран с водой, знаете? Тогда отправляемся прямиком к нему.**(на стене у крана вопросы)**

**- Для чего нужно мыть волосы?** *(чтобы они были здоровыми и не завились вши)*

**- Сколько раз в день нужно чистить зубы и для чего?** *(2 раза – утром и вечером, для того, чтобы не было кариеса)*

**- Как часто необходимо мыть руки и зачем?** *(мыть руки нужно после прогулки, и обязательно перед едой, для того, чтобы не было кишечных заболеваний)*

**- Моете ли ноги перед сном и зачем это нужно делать?** *(мыть нужно обязательно, чтобы не было грибка ног)*

**- Нужно ли мыть фрукты, овощи и для чего?** *(нужно мыть, потому что на их поверхности могут быть болезнетворные бактерии)*

Молодцы! С этим заданием вы отлично справились, и получаете первую часть заветной фразы!

А мы переходим к следующему заданию и к следующей теме - «Здоровое питание». Перед вами меню, сумейте его прочитать и сделайте заказ, только помните о том, что выбирать нужно полезные продукты. **(Меню + ручка, бумага)**

Если вы сделали правильный выбор продуктов, то перевернув карточки, вы сможете прочитать правила здорового питания! **(Проверяем правильность «заказа», прочитываем правила)**

Отлично! Вторая часть фразы у вас!

Мы переходим к следующему заданию и к следующей теме, а как тема называется, вы сможете узнать, разгадав ребус. **(ответ - Медицина)**

Медицина - это наука, которую используют обученные специалисты для помощи другим в борьбе с определёнными нарушениями в человеческом организме. Чтобы лечение было максимально эффективным, врач должен быть в своем деле профессионалом. Хоть мы с вами не врачи, но всё-таки должны знать, как помочь человеку, знать название лекарственных препаратов и их применение. Перед вами карточки, на которых есть название медикамента, то, как называют его в простонародье и применение. Карточки, конечно же, перепутанные, попытайтесь соединить их в правильной последовательности, например «Бриллиантовый зелёный» - зелёнка - обработка ран.

Молодцы! У вас снова всё получилось! Держите третью частичку фразы!

И мы переходим к завершающей теме.

Травам нужно поклониться
И навечно в них влюбиться,
Трав лекарственных запас
Помогает в трудный час.

А какие лекарственные травы вы знаете? Хорошо, а сможете угадать траву по её описанию? ***(плакат с травами пронумерованный)*** Перед вами травы и ягоды, которые обладают лекарственными свойствами. Мы вам будем зачитывать краткое описание той или иной травушки и при каких заболеваниях она помогает, а вы напишите её название и под каким номером она нарисована на плакате. Например: это дерево, у которого в лекарственных целях используют почки, листья и даже сок, помогает при авитаминозе и при заболевании почек. Что это такое? **Береза №2**

**Будьте внимательны!**

**№5 Лапчатка прямостоячая –** травянистое растение с мелкими жёлтыми цветами, его настой лечит расстройство желудочно-кишечного тракта, им же полощут горло при ангине, так же помогает при стоматите и зубной боли.

**№10 Рябина –** красные ягоды, кустарник или высокое дерево. Богата витамином С, лечит авитаминоз.

**№1Костяника –** плоды этого растения красные, кислые, содержат витамин С. Используют при простудных заболеваниях, а так же при заболеваниях сердца и суставов.

**№8 Душица** – травянистое растение с сиреневыми цветами, очень пахучее. Лечит желудок, печень, так же используют при простуде и как отхаркивающее средство.

**№16 Липа** – дерево с широкими листьями, цветёт жёлтым цветом. Используют при лечении простуды, кашле и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**№6 Малина** – душистые красные ягоды. Утоляет жажду, улучшает пищеварение, снимает температуру.

**№12 Чистотел** – травянистое растение с мелкими жёлтыми цветками, отвар горький на вкус. Заживляет раны, лечит язвы, выводит бородавки.

**№3 Боярышник** – кустарник отличается красными вязкими ягодами. Лечит заболевания сердца, способствует снижению давления, положительно влияет на действие сосудов.

**№13 Папоротник мужской** – травянистое растение без цветков, его отвар используют при лечении глистов.

**№4 Валерьяна лекарственная** – травянистое растение с мелким цветением. Оказывает успокаивающее действие, лечит заболевания сердца, сосудов, используется для изготовления Валокордина.

**№7 Калина** – красные ягоды с горьковатым привкусом. Улучшает работу сердца, имеет успокаивающее действие.

**№ 14 Черника** – в старину эту тёмную ягоду называли ворон-ягода, она лечит сахарный диабет, малокровие и улучшает зрение.

**№ 9 Шиповник** – кустарник с розовидными цветами, колючий. Лечит авитаминоз и малокровие.

**№ 15 Земляника лесная** – сладкая красная ягода, в ней много железа, лечит малокровие.

**№ 11 Черёмуха** – чёрные мелкие ягоды на дереве, лечит болезни желудочно-кишечного тракта.

Последняя часть у вас и теперь вы сможете составить фразу и громко её произнести! **(ЗДОРОВЫЙ Я – ЗДОРОВАЯ РОССИЯ!)**

Я поздравляю вас, ребята! Вы успешно справились со всеми заданиями сегодняшней игры и доказали, что у вас прочные знания в сфере здоровья! Это значит, что вам здоровыми быть легко! Приглашаем вас к столу на чай из лекарственных трав!

**Список литературы:**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья/Н.М. Амосов.-М.:АСТ; 2005.-287с., ил.
2. Безрецептурные лекарственные средства: справочник. - Пермь., 2006.-939с.
3. Захаревич Е.В. Школа нескучного здоровья: Букварь-путеводитель для заботливых родителей.- СПб.: Весь, 2003.-144с.
4. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. - М.:АСТ, 2005.-237с.,ил.- (Медецина и здоровье).
5. Здоровье всей семьи/Авт.- сост. Г.А. Лапис.- СПб: Весь. 2003.-720с., ил.- (Полная энциклопедия для всех и каждого)

**Приложение №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бриллиантовый зелёный | зелёнка | обработка ран |
| Аммиак | нашатырный спирт | при потере сознания |
| Калий перманганат | марганец | промывание ран |
| Витамин С | аскорбиновая кислота | профилактика авитаминоза |
| Токоферол | витамин Е | профилактика заболеваний глаз |
| Ацетилсалициловая кислота | аспирин | снятие температуры тела  |

**Приложение №2**

* Для чего нужно мыть волосы?
* Как часто необходимо мыть руки и зачем?
* Моете ли ноги перед сном и зачем это нужно делать?
* Сколько раз в день нужно чистить зубы и для чего?
* Нужно ли мыть фрукты, овощи и для чего?

**Приложение №3**

|  |  |
| --- | --- |
| АЛОК-АКОК | АБЫР С МОСУОС |
| КОС | ЫСПИЧ |
| АТНАФ | АКШОТРАК ЯАНРАВТО |
| ЙАЧ ЙЫНЕЛЕЗ | ЧИВДНЭС С ОЙНИЧТЕВ |
| ОКОЛОМ | ТАЛАС ЙОНЩОВО |
| ДАНОМИЛ | ПУС ЙОНЩОВО |

|  |  |
| --- | --- |
| НИКОГДА НЕ ПЕРЕЕДАЙ | ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЁВЫВАЙ ПИЩУ |
| НЕ УПОТРЕБЛЯЙ ОЧЕНЬ ГОРЯЧУЮ ПИЩУ | НЕ ЕШЬ МНОГО СЛАДКОГО |
| БОЛЬШЕ ЕШЬ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ | УЖИНАЙ НЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ ЗА 2 ЧАСА ДО СНА |
| ПИТАЙСЯ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ |  |

**Приложение №4**

**Найти общее**



**Приложение №5**



**Приложение №5**

**ЗДОРОВЫЙ Я – ЗДОРОВАЯ РОССИЯ**