

**ГУ РК «Детский дом №17 для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» г. Печоры**

**Воспитательское занятие по ЗОЖ**

**Тема занятия:**

**«Путешествие на поезде здоровья».**



**Подготовила:**

**воспитатель группы  
младших воспитанников  
Рынденко Н.В.**

**г. Печора**

**2013 г.**

**Цель:** закрепление и проверка знаний детей по здоровому образу жизни и понятийного валеологического аппарата.

**Задачи:**

- *образовательная* – познакомить детей с различными травами, растениями, плодами, которые можно применять при лечении различных заболеваний;
- *воспитательная* – привить детям доброжелательное отношение к ближнему, соблюдать санитарно-гигиенические нормы избавиться от вредных привычек;
- *развивающая* - уметь применять имеющиеся знания в быту.

**Оборудование:**

1. Название станций в виде ромашек, с обратной стороны лепестков которых имеются вопросы.
2. Плакат со стихами для каждой станции.
3. Бинты, жгут (для выполнения задания).
4. Медали.

**Оформление доски:**

В самом верху доски пишется заголовок «Путешествие на поезде здоровья». Чуть ниже нарисована железная дорога с поездом и вагонами. Железная дорога состоит из 5 станций в виде ромашек с пятью лепестками. В середине ромашки написано название станции, а с обратной стороны лепестков написаны вопросы.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся путешествовать на поезде здоровья.

**Правила игры:**

По пути следования поезда здоровья находится 5 станций: «Зелёная аптека», «Мойдодыр», «Неболейка», «Скорая помощь», «Вредные привычки»

Рядом с каждой станцией расположен « плакат» со стихами для каждой станции. Мы с вами делимся на 2 команды: «Лунтики» и «Фиксики». (Дети выбирают капитанов команд). Капитаны получают вопрос. На обсуждение ответа команде даётся 2 минуты. Если команда готова, она поднимает красную карточку. Если команда отвечает правильно, то получает балл (смайлик). Если не может ответить, то попытка ответить даётся другой команде.

### **Начинаем путешествие по станциям.**

#### **Станция «Зелёная аптека»**

Одуванчик, подорожник,  
Василёк, шалфей и мята –  
Вот зелёная аптека  
Помогает вам, ребята.

1. Какую траву любят кошки? (Валерьянка)
  2. Какие цветы используют в качестве лекарственного сырья? (Ромашка, календула)
  3. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют корни? (Лопух, женьшень)
  4. Почему в бане парятся берёзовым веником? (Листья берёзы убивают микробы).
  5. Плоды, каких растений, используют в качестве лекарственного сырья? (Рябина, черника, шиповник).
- (Подведение итога конкурса.)*

#### **Станция «Мойдодыр».**

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А не чистым – трубочистам  
Стыд и срам.

1. Как в лесу обойтись без мыла? (Зола).
2. Как почистить зубы в лесу? (Ветки сосны и ели).

3. Как спастись от комаров? (Крем от комаров)
4. Какие листья и корни используют при ушибах? (Лопух , подорожник).
5. Масло, какого растения используют для улучшения роста волос? (Репейное масло).

*(Подведение итога конкурса).*

### **Станция «Скорая помощь».**

Друг в беде – скорей на помощь,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду –  
Снова будешь жизни рад.

1. Оказать первую помощь при переломе руки?
2. Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, капуста, подорожник).
3. Какие ягоды и фрукты используют как жаропонижающее средство? (Малина, лимон).
4. Остановить кровотечение на предплечье с помощью жгута?
5. Что нужно сделать при тепловом ударе?

*(Подведение итога конкурса).*

### **Станция «Неболейка».**

Ангина и кашель  
Бывают у тех,  
Кто смотрит со страхом  
На лыжи и снег.

1. Болезнь грязных рук? (Дизентерия, желудочно – кишечные расстройства, гепатит)
2. Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Лишай, глисты, блохи).

3. Как избежать заболеть педикулезом? (Мыть голову, не расчёсываться чужой расчёской).
  4. Что нужно сделать, чтобы не заразиться туберкулезом? (Мыть руки, не пить из чужой посуды).
  5. Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).
- (Подведение итога конкурса).

### **Станция «Вредные привычки».**

Не бери чужие платья,  
Ногти тоже не грызи,  
Не дружите с сигаретой,  
Так здоровья не найти.

1. Почему нельзя курить? (Кашель, жёлтые зубы, рак лёгких).
2. Почему нельзя грызть ногти? (Возбудители болезней).
3. Почему нельзя грызть карандаши и ручки? (Микробы, кривые зубы).
4. Можно ли давать расчёску другим? Почему?
5. Перечислить предметы личной гигиены? (Носовой платок, расчёска, зуб. Щётка).

*(Подведение итога конкурса).*

### **Подведение итогов.**

- Что нового узнали?
- Что вам понравилось?
- Какие выводы вы сделали для себя?

Подсчёт баллов и награждение команд медалями.

**Чтение с обсуждениями (дети читают, рассуждают).**

## Литература:

1. Соловьёв Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы. Учебное пособие, ч. 2. – Ставрополь, изд-во СГУ, 2001.
2. Зайцев Г.К. Школьная валеология. - С.-Петербург, 2004.
3. 12. Баль, Л. В., Ветрова, В. В. Букварь здоровья – М., 2000.
4. 4. Володина, Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить  
5. курить / Т. Володина // Российская газета. 2010. – № 29. – С. 21.
6. 5. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24.
7. (Очищение организма.)
8. 6. Гликман, И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман //
9. Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 32-38.
- 10.(Здоровье школьников.)