**«Мое здоровье в моих руках».**

Психологическое занятие

Учащиеся 3 класса

**Цель**: формирование образа жизни,  способствующего укреплению и сохранении природного физического и психологического здоровья.

**Задачи:**

*Обучающие:*формировать представления учащихся о здоровье, о питании, о правилах гигиены; продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью; уточнить значимость питания для ценности здоровья; закрепить ранее полученные знания о здоровом образе жизни;

*Развивающие:* развивать внимание, память, воображение, продолжать развивать познавательные процессы, мыслительную активность; формировать привычку к здоровому образу жизни;

*Воспитательные:*воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье,  стремление вести здоровый образ жизни;

*Форма проведения:*  групповая

*Оборудование*: магнитная доска, карточки: «цветик-семицветик», мойдодыр, старичок-Здоровячок, компьютер, презентация, карточки с фруктами, ножницы. смайлики.

**Ход занятия.**

1.     **Организация класса**

Сели поудобнее, начинаем наше занятие. Сегодня  к нам пришли гости. А еще к нам пожаловал главный житель страны Здоровья, дедушка старичок – Здоровячок. Уж очень хочется ему посмотреть: Чему вы научились? И конечно оценить ваши знания. Он пришел к вам не с пустыми руками. (у дедушки – письмо, цветок и гостинцы)

И так начинаем наше занятие.

***Слайд. 1***

Получен от природы дар

НЕ  мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз – ЗДОРОВЬЕ

Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу, сама что знаю – расскажу.

Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго.

Что для этого нужно? Ну конечно, для этого необходимо сохранить свое здоровье.

Главное в жизни – это здоровье! С детства попробуйте это понять

Главная ценность – это здоровье! Его не купить , но легко потерять!

**Как вы понимаете, что значит «быть здоровым»?**

Быть здоровым – значит быть физически и духовно полноценным человеком. Здоровье – вот главная ценность человека.

***Слайд. 2***

Отчего зависит наше здоровье? (В большей степени зависит от здорового образа жизни и конечно экологии, наследственности и медицины)

***Слайд. 3***

Что способствует сохранению и укреплению здоровья?

Как сохранить свое здоровье?

**Ребята! Здоровячок принес нам  цветок.** Он обладает волшебной силой. Что это за цветок? Да это же – Цветик – Cемицветик. Давайте произнесем слова:

Лети, лети, лепесток, через запад на восток

Через север, через юг. Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли – быть по – моему вели….

***Вели рассказать о режиме дня.***

 А что такое режим? Это распорядок дел на весь день.

Ведь несоблюдение режима дня ведет человека к плохому настроению, нежеланию выполнять свои обязанности и других дел. Даже не хочется играть и общаться с друзьями. А когда все упорядочено, то и настроение отличное , и дела ладятся.

***Слайд. 4***

Режим дня школьника.

***Слайд. 5***

(стихотворение о гимнастике)

Рано утром просыпайся, да зарядкой занимайся!

***Слайд. 6***

**Физкульт. минутка**

Краб

Цветик  - Семицветик (отрываем следующий лепесток, произносим слова)

***Вели рассказать нам о питании.***

***Слайд. 7***

* Зачем мы едим?*Питание* – основной источник жизни.
* *Питание* – важный фактор нормального роста и развития школьников.
* *Правильное питание* способствует нормальному физическому нервно-психическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.
* *Пища*- источник энергии и необходимый строительный материал для клеток и тканей.

***Слайд. 8***

* **Белок.** **Участвует в строении нашего тела, кушаем Белки и растем.**
* Содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, сыре, кефире
* Содержатся в продуктах растительного происхождения: картофеле, капусте, гречневой крупе, рисе, бобовых
* **Жиры. Богатейший источник энергии,** они
* участвуют в процессах роста и развития,
* повышают устойчивость организма к холоду
* Содержатся в сливочном и растительном масле, молоке и молочных продуктах, яичном желтке, рыбьем жире
* **Углеводы. Источник энергии**
* Способствуют экономному расходованию белка
* Содержатся в сахаре, овощах, мучных и крупяных изделиях

***Слайд. 19***

**Витамины.**  Ребята, витамины очень полезны. Вот например, если съедать одно яблоко в день, то продлишь себе жизнь на 3 года. Кушайте яблоки и тогда жизнь у вас будет очень долгой.

Овощи и фрукты – полезные продукты.

( работают с карточками. Рисуют на тарелочках любимые овощи и фрукты)

***Слайд. 10***

* Как должен питаться школьник? четыре-пять раз в день в определенное время
* это способствует хорошему аппетиту и улучшению пищеварения

***Слайд. 11***

 Завтрак. Обед.

***Слайд. 12***

Полдник. Ужин.

***Слайд. 13***

Что нельзя пить и есть детям?

Цветик – Семицветик. Отрываем очередной листок. О чем же мы будем говорить сейчас?

**Вели узнать побольше о чистоте!**

***Слайд.  14***

Чистота – залог здоровья.

***Слайд. 15***

Письмо ко всем  детям (читает ученик) от Мойдодыра

Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо

И прошу вас, мойте чаще Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою: Кипяченой, ключевой,

Из реки или колодца, Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою, После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!

И чернила и варенье Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чаще – Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям, Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто До свиданья! Мойдодыр.

Загадки:

Ускользает, как живое, Но не выпущу его.

Дело ясное вполне: Пусть отмоет руки мне. МЫЛО.

Горяча и холодна, Я всегда тебе нужна.

Позовешь меня – бегу, От болезней сберегу. ВОДА.

Но не только чистота тела важна , но и окружающая нас среда.

***Слайд.16***

**Очень важен воздух, которым мы дышим.**

* Как сделать воздух чистым? Вместе с пылью в воздухе всегда содержатся бактерии и микробы. Из одной бактерии через каждые 30 минут образуется две.
* Для организма вреден воздух душных помещений: в нем содержится много углекислого газа, который мы выдыхаем. Нужно следить за чистотой воздуха помещения.

**Цветик – Семицветик. Отрываем листок.**

**И узнаем про личную гигиену.**

Когда едим – они работают. Когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят. ЗУБЫ.

Отгадайте загадку.

Костяная спинка, Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, Нам усердно служит. Щетка

**Дай информацию о зубах.**

***Слайд.  17***

* Уход за зубами. Здоровье наших зубов во многом зависит от того, насколько мы подружились с зубной щеткой.

Срок службы от 2 до 4 месяцев.

**Цветик –Семицветик. Произносим слова… Лети, лети, лепесток**,

* **Вели рассказать о зрении.** Каждый ребенок понимает, что зрение нужно беречь с детских лет, ведь если зрение ухудшится, то улучшить его потом очень и очень трудно, а в зрелом возрасте практически невозможно.

***Слайд. 18***

 Зрение

***Слайд. 19***

***Слайд. 20 упражнение для глаз***

**Как делать нельзя?**

**Цветик- Семицветик. Лети, лети, лепесток,**

**Вели узнать информацию об осанке.**

***Слайд. 21***

* Причины нарушения осанки.
* Несоответствие мебели росту ребенка.
* Нарушение зрения - ребенок вынужден низко наклоняться над тетрадью.
* Недостаточная двигательная активность.
* Слабое (плохое) развитие мышц спины.

**ПРАВИЛА** Стой и ходи с максимально прямой спиной. Сиди-не горбись.При переносе тяжести равномерно распределяй нагрузку на обе руки.

**Игра для соблюдения осанки.  « Ель, елка, елочка»**

Дети идут по тропинке друг за другом. В лесу стоят высокие ели. (Встаньте как ели – ровно, подтянитесь, выпрямитесь, руки – ветви, пальцы врозь.

Идем дальше.

Вот и сестрички – елки. Они пониже, но такие же красивые.( чуть присели)

Пойдем дальше.

Поищем самых маленьких сестричек, но тоже красивых.

**Цветик – Семицветик. Отрываем последний листок. Лети, лети, лепесток…**

**Я надеюсь, что вы все сохраните свою красоту.**

***Слайд. 22  давайте закрепим, что нам для этого нужно, отгадав загадки.***

Гимнастика, витамины, педиатр, настроение.

***Слайд. 23***

Минутка отдыха….

***Итог занятия:*** (под спокойную музыку)

Поза «отдыха»(помечтаем).Садимся поудобнее. Закрываем глаза. Представьте себе, что вы лежите на теплом песке, сверху, светит теплое солнышко, слышится плеск волн, и тут  вы слышите шаги, к вам подходит Здоровячок и приносит вам…( гостинцы)….открываем глазки.

**Рефлексия** Ребята, внимательно посмотрите друг на друга. Глазки у всех сверкают, на лицах добрые улыбки. Почему вы все улыбаетесь? Какое у вас настроение? Мы проделали с вами большой путь, выполнили столько задания и нисколько не устали.

Давайте вспомним о чем мы сегодня говорили? А зачем нам нужен ЗОЖ? ( чтобы быть здоровыми и веселыми) .

А давайте и мы подарим свои подарки Здоровячку. Если вам понравилось занятие, подарите Здоровячку свою улыбку , а если не очень, то грустинку.

Здоровячок говорит вам «Спасибо всем вам и до новых встреч!!!!»

**Я уверена, что каждый из вас бережет свое здоровье. Давайте, расскажем об этом всем остальным , чтобы таких ребят стало еще больше.**

**Здоровье дороже золота**

**Здоровью цены нет**

**Здоровья пожелаешь –**

**счастье повстречаешь**

**Здоровье**

**в порядке – спасибо**

**зарядке**

**Здоровье даром не дается, за него нужно бороться**

**Я пишу вам письмецо**

**И прошу вас, мойте чаще**

**Ваши руки и лицо.**

**Все равно какой водою:**

**Кипяченой, ключевой,**

**Из реки или колодца,**

**Или просто дождевой!**

**Нужно мыться непременно**

**Утром, вечером и днем –**

**Перед каждою едою,**

**После сна и перед сном!**

**Тритесь губкой и мочалкой!**

**Потерпите – не беда!**

**И чернила и варенье**

**Смоют мыло и вода.**

**Дорогие мои дети!**

**Очень, очень вас прошу:**

**Мойтесь чаще, мойтесь чаще –**

**Я грязнуль не выношу.**

**Не подам руки грязнулям,**

**Не поеду в гости к ним!**

**Сам я моюсь очень часто**

**До свиданья! Мойдодыр.**

**Лети, лети, лепесток,**

**через запад на восток,**

**Через север, через юг.**

**Возвращайся, сделав круг.**

**Лишь коснешься ты земли,**

**быть по–моему вели…**