**Методическая разработка**

**по формированию у воспитанников**

**здорового образа жизни**

**«От улыбки будет всем теплей!»**

Разработала и провела: воспитатель

ГКОУ РО «Красносулинская санаторная

 школа – интернат»

Силантьева Г.Г.

**Актуальность**

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из основных стратегических задач развития страны.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в воспитании является, формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Положительные результаты в оздоровлении возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с воспитанниками.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

**Цели и задачи:**

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию — основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни.

- формирование мотивации здорового образа жизни у воспитанников,

**Ход мероприятия:**

**В**. Сегодня мы будем говорить о здоровье. Но вначале давайте поздороваемся друг с другом:

Ты пришёл и я пришёл,

Вместе нам хорошо.

Будем думать, отвечать

И друг другу помогать. ( вместе )

 **Оздоровительный массаж.**

**В.** Я очень рада видеть вас, ребята. С каким настроением вы пришли сегодня на мероприятие? Надеюсь, что вы сделали сегодня зарядку, а сейчас мы с вами повторим комплекс упражнений, чтобы хорошо заработал весь организм.

***Комплекс упражнений***

1. Соединить ладони перед грудью, интенсивно потереть друг о дружку. (Мобилизация энергетического потенциала.)
2. Массаж головы: «расчёсывание» согнутыми пальцами обеих рук.(Стимулирование памяти).
3. Растирание лба согнутыми указательными пальцами от середины к вискам, вдоль бровей. (Профилактика мигренивых болей, воспаление лобных пазух).
4. Лёгкий массаж глаз. (Поглаживание, закрыв глаза, сделать вращательные движение ими в одну сторону, потом в другую. Отдых глазам).
5. Массаж крыльев носа косточками больших пальцев вверх до линии волос. Вниз движение свободно.(Нормализуется деятельность нервной системы).
6. Поглаживание шеи сверху вниз раскрытой ладонью. (Профилактика головных болей).
7. Растирание затылка и шеи сзади. (Снимает напряжение мышц лица и шеи, умственная усталость.)
8. Простукивание точек на локтевых сгибах: согнуть в локтях руки. Кулаки сжаты, простукивать костяшками пальцев. (Нормализует обмен веществ).

В-ль. В этом году мы сделаем ещё один шаг в направлении к здоровому образу жизни. Девизом наших занятий станут слова:

**«Я умею делать, я умею рассуждать.**

**Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»**

(слова написаны на доске, дети читают хором)

В-ль. В этом девизе и кроется смысл всех уроков здоровья. Надеюсь, что сегодня наш урок тоже пройдёт с пользой для здоровья.

Давайте изобразим радость. (изображают)

А теперь грусть. Попробуем нарисовать грусть и радость (на доске.)(можно в виде цветов, а на лепестках писать слова – добрые, злые)

Как назвать эти состояния одним словом? (эмоции). Поговорим об эмоциях человека. Прочитаем объяснение этого слова в различных словарях.

А как сказать по - другому?

Восторг печаль

Восхищение обида

Веселье огорчение

Ликование горе

На какие две группы их можно разделить?(хорошие, приятные, отрицательные)

**Игра «Собери пословицы о здоровье».**

- Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо». Как вы понимаете слова: «живи разумом»?

- Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

*Учащиеся получают карточки красного цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек красного и синего цвета верно сложить пословицы.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Крепок телом -**  | **Богат делом.** |
| **Здоровье дороже** | **Золота.** |
| **здоровому** | **Врач не надобен.** |
| **Застарелую болезнь** | **Трудно лечить.** |
| **Держи голову в холоде, живот в голоде,** | **А ноги в тепле.** |
| **Двум смертям не бывать,** | **А одной не миновать.** |
| **Лук семь** | **недугов лечит.** |
| **Спи камешком,** | **вставай пёрышком.** |
| **Чистота -**  | **Половина здоровья.** |
| **Где тонко,** | **Там и рвётся.** |
| **Живи разумом,** | **Так и лекаря не надо.** |
| **Дал бы бог здоровья,** | **А счастье найдём.** |
| **Здоров будешь -**  | **Всё добудешь.** |
| **Здоровье не купишь** | **Его разум дарит.** |
| **Здоровьем слаб,** | **Так и духом не герой.** |
| **Не рад больной и** | **Золотой кровати.** |
| **У кого болят кости** | **Тот не думает в гости.** |
| **У кого что болит** | **Тот о том и говорит.** |
| **Ребёнком хил** | **Так и взрослым гнил.** |
| **Быстрого и ловкого** | **Болезнь не догонит.** |

**Викторина: «Мы за здоровый образ жизни».**

Класс делиться на две группы. Ведущий задаёт вопросы по очереди каждой команде. За правильный ответ команда получает баллы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Первичная проверка.**

Давайте сами попробуем выражать в разных ситуациях положительные и отрицательные эмоции. На столе лежат разные задания. Прочитать внимательно и постараться выразить состояние героев мимикой и жестами. А мы определим , какие это эмоции.

*1 ситуация:* «Не досталось булочки в столовой, перед тобой забрали последнюю булочку» (досада)

*2 ситуация:* «Не выучил уроки» (страх).

*3 ситуация:* «Получил долгожданный подарок»(ликование).

*4 ситуация:* «Получил сразу три пятёрки» (восторг, ликование).

*5 ситуация:* «К вам приехали долгожданные гости» (радость).

**Физкультминутка**

Давайте прервёмся на маленькую физминутку.

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладонях у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке. (шевелим пальцами) Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы наших ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. ( перекаты с носка на пятку ). Дыхание успокаивается ,становиться плавным. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь, скажите тихо шёпотом, добрые слова.

**Закрепление изученного материала.**

*Определение степени влияния эмоций на здоровье человека.*

Ребята, выскажите пожалуйста свою точку зрения: как влияют эмоции на состояние нашего здоровья? Почему?

(если приглашен мед. работник, ребята слушают мнение специалиста)

Ребята, никогда не спешите «выплёскивать» свои чувства на окружающих, соберите всю свою волю в кулак и сдержитесь. А потом постарайтесь успокоиться. Для этого есть разные способы. И так, задача нашего урока здоровья – не только различать эмоции на отрицательные и положительные, но и учиться «снимать « отрицательные эмоции, то есть успокаиваться.

*Обучение приёмам снятия отрицательных эмоций.*

Представьте ситуацию: нас много в школе, и все мы такие разные. Вдруг вас кто – то обидел, а вам надо идти на урок. Как успокоиться?

-сделать дыхательную гимнастику. (Глубокий вдох, задержка дыхания и медленный выдох: «Раз Егорка, два Егорка».)

- сходить выпить воды, сока, чая.

-сделать несколько физических упражнений.

- подойти к окну, полюбоваться видом из окна.

- можно посчитать до десяти медленно.

**Итог мероприятия**

И так, ребята, в жизни нам случается выражать и положительные и отрицательные эмоции. А как сделать, чтобы положительных эмоций стало больше? Дадим советы друг другу. а на этом большом воздушном шаре, мы будем отмечать эти советы улыбками. Чем большесоветов, тем больше улыбок.

* Никогда не теряйтесь;
* Будьте оптимистом;
* Делайте друг другу больше приятного;
* Сначала хорошо подумайте, а потом делайте.
* Помните, какое слово скажешь, такое в ответ и получишь.

Ну , в заключении нашей встречи, чтобы у вас были только положительные эмоции, каждому я дарю воздушный шарик с улыбкой. И пусть нас окружают миллион добрых, тёплых улыбок