

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей №11 имени Вячеслава Владимировича Рассохина**

**Краевой конкурс методических разработок педагогов-психологов  
«Лучшая методическая разработка в рамках профилактики  
девиантного поведения в Краснодарском крае»**

**Номинация: «Профилактика употребления ПАВ: от  
теории к практике»**

**План-конспект группового занятия  
по формированию здорового образа жизни  
для обучающихся 5-х классов  
«Быть здоровым - жить в радости»**

**Разработала:  
педагог-психолог  
МАОУ лицея № 11  
им. В.В. Рассохина  
Скоробогатова Г.Н.**

**Армавир  
2022**

## Пояснительная записка

**Название работы:** «Быть здоровым - жить в радости». Методическая разработка в рамках профилактики девиантного поведения (формирование здорового образа жизни).

**Форма работы:** групповая.

**Категория обучающихся:** 5-6-е классы.

**Трудовая функция по ФГОС (Педагог-психолог):** А/07.7- Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях).

**Длительность занятия:** 45 минут.

### **Цели занятия:**

- воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
- воспитание взаимопомощи, развитие эмпатии;
- развитие творческих способностей, умения работать в группе;
- развитие силы воли, творческих способностей.

### **Задачи:**

- 1) информирование обучающихся о правилах ведения здорового образа жизни;
- 2) определение полезных привычек;
- 3) формирование негативного отношения к вредным привычкам.

### **Актуальность занятия.**

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 школьном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты.**

1. Повышение уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.
2. Повышение знаний о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
3. Повышение знаний влияния вредных привычек на организм.
4. Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

*Примечание. Данное занятие было проведено в 2019 году в рамках мероприятий на базе МАОУ лицея № 11 им. В.В. Рассохина, проводимых для членов антинаркотической комиссии Краснодарского края.*

## **Методическая разработка**

### **Ход проведения занятия**

#### **Вступительная часть.**

На слайде: тема занятия «Быть здоровым - жить в радости», основная информация.

*На презентации стихотворение, читает педагог-психолог:*

Здоровье - наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величие.

Все укрепляет доброта.

А символ - наша личность.

#### **Слово педагога-психолога**

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

*(ответы учащихся)*

Как вы думаете, какова тема нашего занятия? (ответы учащихся)

Сегодня у нас занятие на тему “Быть здоровым - жить в радости”. Нам предстоит вывести формулу здоровья.

Потому, что здоровье для человека- это самая главная ценность.

Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Каждый кует свое здоровье сам. В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье - это самое дорогое, чем обладает человек.

Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

### **Обсуждение и принятие правил группы.**

1. Доверительный стиль общения.
2. Уважение к говорящему.
3. Правило поднятой руки.
4. Активность.

### **Разминка**

Для того, что бы нам создать благоприятное настроение для творческой и продуктивной работы, предлагаю сыграть в одну игру. Я буду говорить фразу, и если она подходит вам, то поднимаем вверх обе руки. Внимание, начинаем!

- Поднимают руки те, кто каждый день чистит зубы.
- Поднимают руки те, кто каждый день делает зарядку.
- Поднимают руки те, кто хорошо кушает в столовой.
- Поднимают руки те, кто вовремя ложится вечером спать.
- Поднимают руки те, кто любит физкультуру.
- Поднимают руки те, кто любит гулять на свежем воздухе.
- Поднимают руки те, кто хочет быть здоровым.

### **Закончи пословицу**

Молодцы! А сколько пословиц посвящено этой важной теме. Сейчас мы сыграем в игру – закончи фразу: некоторые из пословиц вы, возможно, уже слышали.

- В здоровом теле здоровый... дух.
- Здоровье в порядке - ...спасибо зарядке.
- Сон – лучшее... лекарство.
- Солнце, воздух и вода - ...наши верные друзья.
- Отдай спорту время, а взамен получи... здоровье.
- Пешком ходить – долго ...жить.
- Береги платье снову, а здоровье ...смолоду.
- Моё здоровье - ...в моих руках.

### **Основная часть. Игра «Собираем чемодан»**

Ребята, мы собираемся в путешествие под названием «Здоровый путь». Вам предлагается «собрать чемодан» - ответить, что нам может понадобиться для сохранения и укрепления здоровья. На маленьких листиках написать или нарисовать это и приклеить на ЧЕМОДАН (ватман).

Заранее подготавливается ватман с изображением чемодана.

Дети по одному ряду встают и приклеивают свои листочки на ватман у доски, психологом называются некоторые фразы, дети комментируют свой выбор.

### **Групповое обсуждение картин. «Этот прекрасный мир»**

Действительно, даже художники всех времен и народов любили изображать красивых и здоровых людей. Мир прекрасен без вредных привычек. И лучшее подтверждение этому - следующие слайды.

Демонстрация обучающимся девяти слайдов с картинами русских художников, обсуждение деталей каждой.

### **Упражнение «Походка спортсмена» (Приложение 1)**

Эти картины тесно связаны со следующим заданием. Оно называется «Походка спортсмена».

Вам предстоит изобразить походку такого спортсмена, который вам достанется по карточке.

Ребята должны угадать, какой вид спорта показывает ребенок.

Карточки:

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.
4. Балерину, подвернувшую стопу.
5. Усталого боксера на ринге.
6. Бегуна, которому наступили на ногу.

Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

*Не блеск медалей и места важны на самом деле.*

*В уме порядок – и тогда – порядок в нашем теле.*

*Спортсмен преодолел себя, а это значит много.*

*Дух закалился навсегда, его нашел он в..... спорте.*

### **Заключительная часть. Рефлексия**

#### **Слово психолога**

Ребята, жизнь, действительно, прекрасна. И мы знаем, что есть важные ценности в жизни – семья, хорошая работа, творческое развитие, добрые верные друзья и многое другое. Как можно связать эти ценности с важностью сохранения здоровья?

*(ответы учащихся)*

Итак, жизнь – это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды. Используйте этот дар! От нас самих зависит, каким содержанием наполним мы ее.

Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!  
Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!  
Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!  
Там, где «здорово», там и наше здоровье.  
Спасибо всем за активность. Будьте здоровы!

## Дополнительные материалы и приложения

### Приложение 1

Разрезные полоски-задания.

<b>Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга</b>
<b>Изобразить пловца, у которого заклинило спину</b>
<b>Велосипедиста, который при падении повредил правый бок</b>
<b>Балерину, подвернувшую стопу</b>
<b>Усталого боксера на ринге</b>
<b>Бегуна, которому наступили на ногу</b>

### Приложение 2

Презентация к занятию.

**Занятие для учащихся 5-х классов на тему:**  
**«Быть здоровым - жить в радости»**

**Здоровье - наш бесценный дар.  
Оно не безгранично.  
Оно напоминает шар,  
И все в нем гармонично.  
В нем есть любовь и красота,  
Есть ценность и величие.  
Все укрепляет доброта.  
А символ - наша личность.**

**ПРОВОДИТ:  
СКОРОБОГАТОВА  
ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА,  
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
МАОУ ЛИЦЕЯ № 11  
ИМ. В.В. РАССОХИНА**

**МОЛОДЕЖЬ  
ЗА ЗОЖ**

**ЗДРАВСТВУЙТЕ!**

**ПРАВИЛА ГРУППЫ:**

- 1. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ**
- 2. УВАЖЕНИЕ К ГОВОРЯЩЕМУ**
- 3. ПРАВИЛО ПОДНЯТОЙ РУКИ**
- 4. АКТИВНОСТЬ**

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЖИТЬ В РАДОСТИ**





**В ЗДОРОВЫЙ ПУТЬ!**

А. Дейнека. «Юность»



А. Дейнека. «Эстафета»

А. Дейнека. «Раздолье»



Н. Горшков. «Лыжники»

Н. Горшков. «Гимнастки»





С. Григорьев. «Вратарь»



Я. Титов. «Первый кубок»



Ю. Горбунов «Посадка деревьев»



Н. Козлов. «День спорта»



Фото с занятий по данной разработке.

18.04.2019 г.







13.03.2020 г.

