

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Экология детства»
городского округа Самара

**Методическая разработка занятия:
«Здоровый образ жизни»**

Составитель: Хусаинова Ж.Ж.,
педагог дополнительного образования

Самара
2022 г.



Копия верна _____ О.К. Шубина
Директор МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» г.о.
Самара

Аннотация

Данная методическая разработка представляет собой конспект занятия, предназначенного для педагогов дополнительного образования технической и спортивной направленности. Она может использоваться на занятиях по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, направленным на работу с детьми дошкольного и школьного возраста. В ходе реализации данной методической разработки, обучающиеся получают знания о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни, как сохранить и укрепить здоровье, а затем сформулируют правила здорового образа жизни.

Возраст: 6-12 лет

Цель занятия: формирование у обучающихся знаний о правилах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи занятия:

Обучающие:

- Обучать понятию «здоровье» и «здоровое питание»;
- Обучать соблюдению режима дня;
- Повторить правила личной гигиены;
- Повторить характеристику здорового человека;
- Закреплять навык перерабатывать информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- Закреплять умение донести свою позицию: высказать свою мысль в устной речи;
- Закреплять навык слушать и понимать речь других.

Развивающие:

- Развивать интерес к работе в группе;
- Развивать интерес к составлению своего режима дня;
- Развивать мышление и фантазию;
- Развивать интерес к спорту;
- Развивать доброту к людям.

Воспитательные:

- Воспитывать навыки самоконтроля и самодисциплины;
- Воспитывать уважение к людям разного возраста.

Материально-техническое обеспечение:

Инструменты и материалы:

- Плакат «Здоровый образ жизни – это мой выбор»;
- Стол;
- Стулья.

План занятия:

1. Организационный момент
2. Подготовка к изучению нового материала
3. Изучение нового материала
4. Перерыв
5. Закрепление изученного материала
6. Заключительный этап (подведение итогов).

Ход занятий:

- 1. Организационный момент (приветствие, активизация внимания) – 5 минут**

Педагог:

Здравствуйте, ребята!

Мы сюда пришли учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

У нас сегодня не простой урок, а урок путешествие в страну Здоровья. Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем «здрав», «здоров». - Какие слова мы говорим друг другу при встрече? Здравствуйте! Будьте здоровы! Доброго здоровья! Как ваше здоровье? А вы задумывались, когда ни будь, почему мы говорим именно эти слова?

Здоровье – самое ценное богатство каждого человека. Ребята, а что такое здоровье? Давайте сейчас найдём толкование слова – здоровье.

Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Ребята, а зачем человеку здоровье? (Отвечают дети). Теперь разберемся что означают все вышеперечисленные слова.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье надо сохранить.

Как человеку поступить,

Чтоб лет до ста ему прожить?

Чтобы вы ответили учителю?

Правильно, нужно знать правила здоровой жизни.

Тема нашего урока: Здоровый образ жизни (*Плакат*).

2. Подготовка к изучению нового материала – 2 минуты

Педагог: Сегодня на уроке мы поговорим о правилах сохранения и укрепления здоровья. Также мы попытаемся расширить ваши знания и сформировать понятие о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни, выделим компоненты здорового состояния человека, познакомимся с некоторыми правилами, которые помогут нам сохранить своё здоровье.

Чистота – залог здоровья. Но все ли выполняют правила личной гигиены? Кто этого не знает? Что такое гигиена? Что значит соблюдать правила личной гигиены? (слушаем ответы детей).

С каким же первым правилом здорового образа жизни мы познакомились? (*Плакат*)

Дети: смотрят все на плакат и отвечают.

3. Изучение нового материала – 10 минут

Педагог: Одной из основ здорового образа жизни является здоровое питание (*Плакат*). Здоровое питание это – вода, овощи, фрукты, молоко и зелень!

Дети: смотрят все на плакат.

Педагог: Правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня (*Плакат*).

Дети: смотрят все на плакат.

Педагог: Назовите четвертое правило? (*Плакат*)

Дети: Больше двигайся!

Педагог: Ребята, кто из вас занимается спортом?

Дети: отвечают.

Педагог: Каким видом спорта Вы занимаетесь? Сколько раз в неделю? (слушаем ответы детей).

Педагог: Давайте ознакомимся с пословицами, которые относятся к спорту.

В здоровом теле – здоровый дух.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Движение – это жизнь!

Давайте подберем пословицу, которая будет подходить как девиз нашей жизни?

«Движение – это жизнь».

4. Перерыв (физкультминутка и свободное время) – 10 минут

Педагог: Устали, ребята?

Дети: Да!

Педагог: Тогда давайте сделаем зарядку.

«А ЧАСЫ ИДУТ, ИДУТ»

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Выполняют наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседают)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Выполняют круговые движения туловищем вправо)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Выполняют круговые движения туловищем влево)
А часы идут, идут, (Шагают на месте)
Иногда вдруг отстают. (Замедляют темпа ходьбы)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бегут на месте)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Останавливаются)

Далее ребята могут просто свободно провести время – походить, поговорить, рассмотреть плакат, попить.

5. Закрепление изученного материала (Вредные привычки – препятствие на пути к здоровью) – 8 минут

Педагог: А теперь, ребятки, садимся на места и продолжим работать. Какие вредные привычки разрушают здоровье? (Дети отвечают).

Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Под их воздействием поражаются внутренние органы.

А сейчас я предлагаю вам 9 заповедей здоровья:

четкий режим дня;
свежий воздух;
больше смеха;
физическая активность;
правильное питание;
не пить, не курить;
личная гигиена;
любовь к себе и другим;
занятия по душе.

Пятое правило: **Не заводи вредных привычек.**

6. Заключительный этап (подведение итогов) – 5 минут.

Игра «Хлопки»

Педагог: Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройны, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Но характеристика здорового человека будет неполной, если мы будем говорить только о физическом здоровье. Есть ещё и здоровье духовное. Надо учиться любви к себе, к людям, к жизни. И тогда вы будете действительно здоровы.

Запомните волшебные слова:

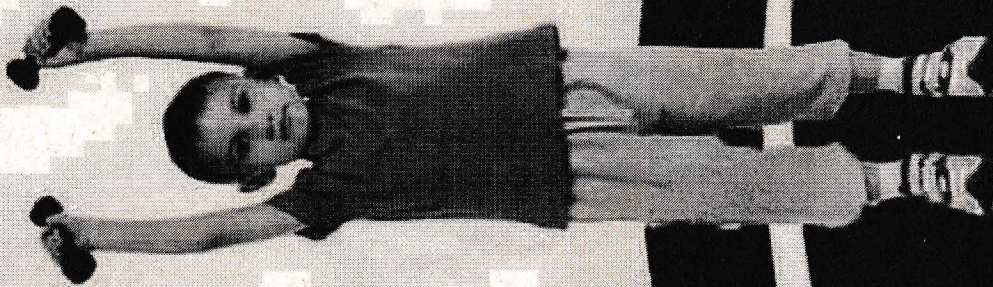
*Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.*

Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

Ну что ж, наше занятие подошло к концу. Все большие молодцы, у вас получилось сформировать правила здорового образа жизни! Теперь подведём итоги.

Чтобы вести здоровый образ жизни, надо – соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, больше двигаться.

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



**Ежедневная двигательная
активность**

**Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться**



Увлечательная прогулка

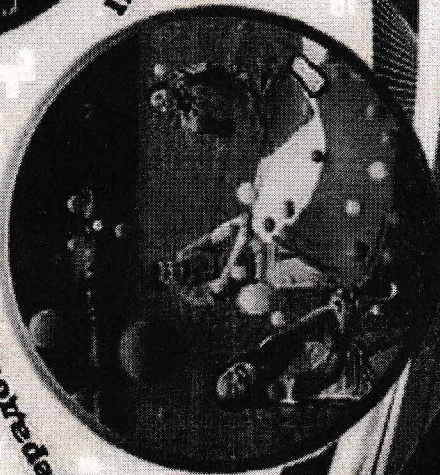
**На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!**



Полноценный сон



Правильное питание



Жизнерадостный настрой

Копия верна _____ О.К. Шубина
Директор МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» г.о.
Самара