**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОСТРОМЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР "АРС"»**

**Конспект учебного занятия «Здоровый образ жизни»**

**по дополнительной общеразвивающей программе**

 **«Занимательная экология»**

****

**Педагог дополнительного образования Кукушкина А.О.**

**Кострома 2020**

**Конспект учебного занятия**

**по дополнительной общеразвивающей программе «Занимательная экология»**

**Пояснительная записка**

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры учащихся, как прививать навыки здорового образа жизни? Эти проблемы были и остаются актуальными в практике общественного и семейного воспитания.

Здоровье ребенка отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым. Медики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патология зрения, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния. У подростков повышается утомляемость, и уже никого не удивляет такой диагноз, как синдром хронической усталости. Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения.

Вредные привычки школьников – предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая убережёт их от пагубной зависимости.

Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает.  Здоровый образ жизни – это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

Но не все современные подростки до конца осознают то, насколько важно следить за состоянием своего собственного организма уже с юных лет. Некоторые считают, что они и без этого будут всегда оставаться такими же здоровыми и красивыми, как сейчас. На формирование столь безответственного подхода к проблеме правильного образа жизни решающее влияние оказывает современный кинематограф, средства массовой информации.

Начинать профилактическую работу необходимо уже в начальной школе. Данное занятие проводится в соответствии с учебным планом программы «Занимательная экология», тема «Здоровый образ жизни».

Цель всех занятий и мероприятий по данной теме – помочь детям различать хорошее и плохое; что полезно, а что вредно;способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью.

Данное занятие проводится в группе детей 7 лет. В ходе занятия дети включаются в практическую самостоятельную деятельность, которая способствует развитию их познавательного интереса, стимулирует аналитическую деятельность, направленную на оценку состояния своего здоровья и отношения к нему.

**Конспект занятия**

**Тема занятия:** Здоровый образ жизни.

**Количество учащихся:** 24 чел.

**Возраст учащихся:** 7-8 лет

**Тип занятия:** комбинированное

**Формы работы**: фронтальная, индивидуальная работа.

**Цель занятия:** Формирование привычки здорового образа жизни.

**Задачи**

*Предметные:*

**-**познакомить обучающихся с основами правильного питания; с продуктами, полезными для здоровья человека;

-углубить и расширить знания детей о питательных веществах: белках, жирах, углеводах, минералах и витаминах.

*Развивающие:*

-развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью.

-развивать умение слушать и вступать в диалог, обосновывать свою точку зрения;

-развивать навыки общения, способность к самооценке.

*Воспитательные:*

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Оборудование, ресурсы**:

* наглядное пособие «Цветок здоровья»
* наглядное пособие «Из чего построено наше тело»
* раздаточный материал «Зимние и летние виды спорта»
* социальный видеоролик «Здоровый образ жизни» <https://yandex.ru/video/preview/?text=видеоролик>+

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапызанятия** | **Деятельностьпедагога** | **Деятельность учащихся** |
| I. Оргмомент.Введение в деятельность2 мин. | Приветствует учащихсяОбращает внимание на смысл традиционного приветствия | Отвечают на приветствиеСлушают  |
| II. Основной этап40 мин. | Актуализация темы занятияЧитает стихотворениеЗадает проблемный вопрос «Что влияет на наше здоровье?»На доске выкладывает в соответствии с ответами детей составляющие хорошего здоровьяУточняет информацию о понятии «правильное питание», «питательные вещества», «вредные продукты»Проводит физминуткуОрганизует обсуждение вопросов по теме «Гигиена»,уточняет понятие, читает загадкиорганизует обсуждение вопроса «Вредные привычки» «Режим дня»демонстрирует социальный ролик «Здоровый образ жизни»Просит сделать вывод по окончании просмотра видеороликаОрганизует работу в парах с карточками по теме «Зимние и летние виды спорта»Проводит физминуткуПроводит закрепление и обобщение материала через практическую работу учащихся | Слушают стихотворениеотвечают на вопрос педагогаПринимают решение участвовать в реализации цели занятияОтвечают на вопрос. Участвуют в обсуждении, приводят примерыВыполняют движения физминуткиОтвечают на вопросыОтгадывают загадкиОтвечают на вопросы. Приводят примерыРассказывают о своём режиме днясмотрят видеороликделают вывод о составляющей понятия ЗОЖРаботают в парах, раскладывают карточки по темамВыполняют упражненияОбводят на бумаге ладошку, подписываю факторы ЗОЖ |
| III. Рефлексия3 мин. | Подводит итоги, задаёт вопросыДаёт оценку деятельности группы  | Анализируют деятельностьДают самооценкуОценку действиям группы |

**Ход занятия**

**1.Организационный момент.**

– Здравствуйте, ребята, давайте поприветствуем друг друга! (дети дружно здороваются).

– А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!» То есть желаю здравствовать, желаю здоровья!

**2. Актуализация темы занятия.**

– Послушайте стихотворение и скажите, какова будет сегодня наша тема, о чём мы с вами будем сегодня говорить на занятии?

*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.*

Дети отвечают на вопрос.

– Правильно, мы сегодня поговорим о здоровье и здоровом образе жизни. Вы готовы участвовать в таком занятии и сделать свои выводы о том, что такое «здоровый образ жизни»? (отвечают).

**3. Основная часть**

– Ребята, как вы думаете, что же влияет на наше здоровье? (дети отвечают)

Педагог закрепляет на доске цветок, сердцевина которого называется «Здоровье», а лепестки носят название «Правильное Питание», «Гигиена», «Спорт», «Режим Дня», «Отсутствие Вредных Привычек» (Приложение № 1).

**Правильное питание**

– Итак, давайте поговорим о правильно питании. Какие вещества мы получаем с едой и для чего они нужны? (дети отвечают).

На доске возникает силуэт человека, потому что еда необходима для строительства организма (Приложение № 2).

Белки (голова) – нужны для роста, содержатся в мясе, рыбе, бобовых

Жиры (тело)– для тепла, содержатся в масличных культурах.

Углеводы (ноги)- для энергии, содержатся во фруктах и овощах.

Лицо – вода, витамины.

– А что такое вредные продукты, ребята? Они участвуют в строительстве организма? (дети отвечают).

Педагог проводит физминутку

– Я буду называть продукт, а вы будите садиться на корточки, если он растёт в земле или поднимать руки вверх, если он растёт над землёй**.**

*Картофель – в грядке*

*Лук – в грядке и на грядке*

*Арбуз – на грядке (правильнее — на бахче)*

*Морковь – в грядке*

*Тыква – на грядке*

*Помидор – на грядке*

*Редис – в грядке*

*Петрушка – в грядке и на грядке.*

**Гигиена**

– Следующее составляющее здорового образа жизни – Гигиена.

– Продолжите фразу «Чистота-залог…. (***здоровья***).

– Очень важно для сохранения здоровья – это гигиена тела.

– А что означает слово «гигиена»? (дети отвечают).

– Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым, опрятным, аккуратным? (умываться, расчесывать волосы, следить за внешним видом, мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы).

– Какую часть тела нужно мыть чаще всего. Почему? (руки).

– А теперь я прошу вас отгадать загадки по теме «Гигиена».

*Костяная спинка,*

*Жесткая щетинка,*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит. (Зубная щетка.)*

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Дело ясное вполне:*

*Пусть отмоет руки мне. (Мыло.)*

*Резинка Акулинка*

*Пошла гулять по спинке.*

*Собирается она*

*Вымыть спину докрасна. (Мочалка.)*

*Вафельное и полосатое,*

*Гладкое и лохматое,*

*Всегда под рукою.*

*Что это такое? (Полотенце.)*

*Я всегда тебе нужна,*

*Горяча и холодна.*

*Позовешь меня - бегу,*

*От болезней берегу. (Вода.)*

*Целых 25 зубков*

*Для кудрей и хохолков.*

*И под каждым под зубком*

*Лягут волосы рядком. (Расческа.)*

**Вредные привычки**

– Ребята, какие вредные привычки мешают здоровому образу жизни? (дети отвечают).

Педагог демонстрирует социальный ролик «Здоровый образ жизни».

– Какие хорошие и плохие привычки вы увидели? Что вы выбираете для себя? Почему?

**Режим дня.**

– Ребята, что это такое – режим дня? Расскажите о своём режиме (дети отвечают).

**Спорт**

–Почему спорт полезен для нашего здоровья?

Педагог даёт задание для работы в парах.

– Существуют зимние и летние виды спорта. Я выдам сейчас карточки с названиями разных дисциплин, и вам необходимо будет определить зимние дисциплины и летние. (Приложение № 3).

Дети работают в парах, проводят проверку правильности выполненного задания.

Педагог проводит физкультминутку.

*По дорожке, по дорожке*

*Скачем мы на правой ножке,*

*(Подскоки на правой ноге)*

*И по этой же дорожке*

*Скачем мы на левой ножке.*

*(Подскоки на левой ноге)*

*По тропинке побежим, до лужайки добежим. (бег на месте).*

*На лужайке, на лужайке*

*Мы попрыгаем, как зайки.*

*(прыжки на месте на двух ногах)*

*Стоп. Немного отдохнем*

*И домой пешком пойдем.* (*ходьба на месте)*

**4. Закрепление материала.**

– И теперь давайте мы с вами дадим здоровью пять. На листе бумаги вы обведите свою ладошку, в центре пишите «ЗДОРОВЬЕ», а на каждом пальчике тот фактор, который влияет на здоровый образ жизни «Правильное питание», «Гигиена», «Спорт», «Режим дня», «Отсутствие вредных привычек».

– Давайте подведём итог занятия. Справились мы с задачей? Что нового узнали?

– Какое задание вам понравилось больше всего?

– Как вы оцениваете работу нашей группы?

**Литература**

1. Покровская М.И. «Воспитание и образование здоровых привычек». – С.Петербург, тип. П.Т.Сойкина,2010г.
2. Андреев Ю.А. «Три кита здоровья». – Екатеринбург, 1993г.
3. Елизаров Л.Н. «Оздоровительная работа в начальной школе».- Журнал «Начальная школа», 2001г.
4. Белов В.И. «Энциклопедия здоровья». М., 1993г.
5. Безруких М.М. «Знаете ли вы своего ученика?», - М.: Просвещение,1997г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

***Приложение 1.***

 **ЗДОРОВЬЕ**

 **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**СПОРТ**

**ГИГИЕНА**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**ОТСУТСТВИЕ**

**ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

***Приложение 2***

****

****

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Вид спорта | Лето |
|  | Бадминтон |  |
|  | Биатлон |  |
|  | Конькобежный спорт |  |
|  | Баскетбол |  |
|  | Велоспорт |  |
|  | Фигурное катание |  |
|  | Плавание |  |
|  | Волейбол |  |
|  | Лыжные гонки |  |
|  | Гимнастика |  |
|  | гребля на байдарках |  |
|  | Конный спорт |  |
|  | Хоккей |  |
|  | Стрельба из лука |  |
|  | Санный спорт |  |
|  | Футбол |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зима | Вид спорта | Лето |
|  | Бадминтон |  |
|  | Биатлон |  |
|  | Конькобежный спорт |  |
|  | Баскетбол |  |
|  | Велоспорт |  |
|  | Фигурное катание |  |
|  | Плавание |  |
|  | Волейбол |  |
|  | Лыжные гонки |  |
|  | Гимнастика |  |
|  | гребля на байдарках |  |
|  | Конный спорт |  |
|  | Хоккей |  |
|  | Стрельба из лука |  |
|  | Санный спорт |  |
|  | Футбол |  |