

Фрагмент занятия в группе продленного дня «Здоровый выбор»

Хоняк Кристина Александровна, учитель начальных классов и воспитатель ГПД государственного учреждения образования «Средняя школа №12 г.Витебска имени Л.Н. Филипенко»

Задача этапа – актуализировать знания детей о режиме дня, правильном питании, культурно-гигиенических навыках, правильном дыхании, закаливании, двигательной активности на основе приема «Цветок здоровья».

Давайте поздороваемся улыбкой друг с другом, с гостями.

Учитель. В группе есть у нас цветок,
Он не низок не высок!
Он растет для настроенья
Многим он уже помог!
Чтобы больше улыбаться,
Радоваться и смеяться
Прикоснись – вот он цветок,
Возьми в руки лепесток!

Обратите внимание на сердцевину цветка. Давайте вместе прочитаем, что здесь написано. ЗОЖ. Что это значит? Давайте вместе скажем. (Здоровый образ жизни). Это и будет темой нашего занятия, на котором мы определим компоненты здорового образа жизни и каждый сделает «Здоровый выбор».

Посчитайте, сколько же лепестков у нашего волшебного цветка. (1...7)
- Каждый лепесток – это задание, связанное со здоровьем человека. Выполняя задания, мы повторим правила ЗОЖ и попробуем сделать правильный выбор.



Учитель, срывая лепесток:
В чистом поле, среди цветочков
Лепесточек оторву –
Слова заветные скажу.
Ты лети, мой лепесток, *(Дети подхватывают)*
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.

Актуализация знаний.

1) ПРОДОЛЖИ РИФМУ:

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухомдышать!

- Надо не просто дышать, а дышать правильно! Правильное дыхание через нос способствует оздоровлению организма, повышает выносливость и улучшает сон.

- Чтобы укрепить дыхательную мускулатуру предлагаю подойти к столу №1 и сделать дыхательную гимнастику.

- Возьмите лепесток на палочке, подуйте на него. Вдох через нос, выдох через рот. Повторяем упражнение 5 раз. Дома можно упражняться с перышком.

Чтобы был хороший сон, что вы выберете: прогулку или просмотр телевизора? (прогулку).

И это правильный выбор!

Наше здоровье зависит от того, как мы дышим.

На Экране – «Мы правильно дышим!»

2) Лепесток «РЕБУС – пицца» Вкусную и полезную пищу для вас готовят в школе.

Игра «Полезное-неполезное».

А сейчас предлагаю подойти к столу №2 поработать с *лэпбуками* и поиграть в игру «Полезное-неполезное».



Необходимо достать из кармашка изображения продуктов, и выбрать те продукты, которые необходимо употреблять ребенку чаще всего. Назовите, что вы выбрали.

- Овощи, фрукты, соки, мясо, молоко, кефир, хлеб, масло, сыр.
- Молодцы, ребята. Вы сделали правильный выбор. Кушайте только полезную пищу, и будете здоровы!

«Мы правильно питаемся!»

3) Срываю лепесток с заданием. Игра «ПАНТОНИМА»

Отгадайте загадки, а ответы покажите.

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра... Учитель: Я догадалась – Хоккей.

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? Учитель: Я догадалась – Лыжник.

Мы движений не боимся, развиваясь веселимся! Движение предотвращает накопление лишнего веса, повышает выносливость, укрепляет нервную систему.

Давайте и мы подвигаемся по нейродорожке «Круть-верть». Игра в телефоне или подвижная игра – ваш выбор? И это правильный выбор!



На Экране – «Мы двигаемся!».

4) НАЗОВИТЕ ОДНИМ СЛОВОМ. Учитель показывает: **РАЗВЕШАНО В РАЗНЫХ МЕСТАХ:** *умывать лицо, мыть руки, расчёсываться, чистить зубы, мыться.* Молодцы!

- А вы соблюдаете, правила гигиены?
- Какую часть тела нужно мыть чаще других? (руки)
- Почему? Грязнятся чаще других частей тела.
- Мыть руки можно по-разному, но многие делают это неправильно.
- А давайте повторим, как правильно мыть руки, а заодно сделаем пальчиковую гимнастику.

До середины локтя закатай рукава,
Возьми мыло и намыль ладошки,
Потри ладошку об ладошку,
И тыльные стороны ладошек потерли мы немножко,
Между пальчиков слегка потри-ка не спеша,
С внутренней и внешней стороны,
Ты их тоже потри,
Не забудь о ноготках,
И наконец смой мыло, вытри руки поскорей,
И будешь ты здоровей!!!
Правильный уход за руками – это правильный выбор!
«Мы – соблюдаем гигиену!»

5) Вокруг вас находятся предметы найдите предмет, который начинается на звук «Ч» и подойдите к нему.

ЧАСЫ. Ребята, а как часы связаны со здоровьем? Они помогают соблюдать режим дня – это такой план, который помогает нам уложить в наши сутки все необходимые дела. Закончите поговорку «Режим дня соблюдать, чтобы все ...успевать». Правильный выбор!

На Экране – «Мы соблюдаем режим дня!»

6) - Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья... Почему? (При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет своё здоровье).

- А вы, ребята, закаляетесь?

Закаливание помогает человеку укрепить свое здоровье. Закалённый человек меньше болеет.

Игра «МОЛЧАНКА. ДА ИЛИ НЕТ».



Давайте подойдем к столику №3 (дети должны глазами найти номер стола и самостоятельно подойти, учитель стоит на месте). Игра с шариками. Если применяете какой-либо вид закаливания – ставите шарик, если нет – ничего не ставите. (Шарики на подносе).

- Бегаю летом по траве босиком.
- Полощу горло прохладной водой.
- Принимаю летом солнечные ванны.
- Мою ноги водой комнатной температуры.
- Сплю с доступом свежего воздуха.

Много шариков, вы закаленные люди! Это правильный выбор!

На Экране – «Мы закаляемся!»

7). СОБЕРИ ПАЗЛ. На доске, из 8 частей. (Грустная девочка). Дети, какое выражение лица у девочки? Она грустная. Когда человек грустит? Если у него что-то болит или что-то не получается. Как помочь? Сейчас ребята дадут такие советы:



З – Рано вставать,
День впереди –
Каждую мышцу
С утра заряди!
Д – Ешь не спеша,
Пусть работают скулы,
Мы – дети, а не акулы!
О - Вредно ребятам
Лежачее чтение:
Вредно для книги
И вредно для зрения.
Р – Не бойся воды,
И мойся!
Вовремя пей,
Вовремя ешь –
Будешь до старости
Крепок и свеж!
О – Мойте руки мылом белым
Пропадут микробы навсегда
Защищают наше здоровье
Солнце, воздух, мыло и вода.
В – Чтоб с болезнями не знаться,
К докторам не обращаться.
Чтобы сильным стать и смелым,
Быстрым, ловким и умелым.
Ы – Надо с детства закаляться
И зарядкой заниматься.
Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть.

Й – Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!

(отдельно слово **ВЫБОР** добавляет учитель)

ХОРОМ - Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Дети читают стихи, учитель переворачивает *пазлы* – девочка улыбается.

«Мы – дружные и веселые!»

- Все правила-лепестки «Цветка здоровья» очень нужны и важны.
- Они и помогут нам сделать здоровый выбор – сформировать полезные привычки!
- Правильный выбор – здоровый выбор!
- Всем крепкого здоровья!



«Твой выбор - Здоровый образ жизни!»

Далее предусматривается просмотр и обсуждение мультфильма о вредных привычках.