муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
дом детского творчества станицы Калининской

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ НА ТЕМУ:
«СЕМЬ ПРАВИЛ ЗОЖ
ИЛИ
ОПЕРАЦИЯ «СПАСИ ПЛАНЕТУ»

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Середа Мария Николаевна

ст.Калининская
2020 год

Детское объединение: Хитросплетение

Год обучения: 1-й год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: Чудеса плетения

Тема занятия: Семь правил ЗОЖ или операция «Спаси планету».

Тип занятия: изучение нового материала.

Цель: создать условия для формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- обучающие: познакомиться с правилами здорового образа жизни;
- развивающие: создать условия для развития культуры ЗОЖ и здорового питания;
- воспитательные: создать условия для формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Оборудование, наглядные и дидактические материалы: презентация, видеоролик, конверты с заданиями, значки для детей, компьютер, фигура кристалла, музыкальное оформление, телефон.

Форма занятия: ролевая игра.

Методы: словесный, наглядный.

Ход занятия

1. Организационный момент (от 5 до 7 мин)

- приветствие учащихся;
- проверка подготовки необходимых материалов, инструментов и т.д.;
- сообщение темы занятия, формы проведения, правил игры, постановка проблемы.

СДАЙД 1 (Педагог предстает перед ребятами в белом халате, очках, имитируя сотрудника лаборатории).

Педагог: - Добрый день, ребята. Сегодня тема нашего занятия «Семь правил ЗОЖ или операция «Спаси планету». Кто знает, как расшифровывается ЗОЖ? (ответы детей).

СЛАЙД 2

- Ребята, вы не знали, но больше я не могу скрывать: мы с вами являемся специальными агентами корпорации «ЗОЖ это модно». Я – помощница профессора Нефарио, я думаю, вы все его знаете. А вы - специальные агенты по борьбе за здоровый образ жизни (каждому ребенку вручается специальный значок). Буквально вчера пришло сообщение, что люди забыли правила ЗОЖ и на земле творится что-то страшное: люди болеют, у них плохое настроение, они раздражительны. Нам с вами предстоит очень важная задача: спасти планету. Нам необходимо узнать эти семь компонентов, собрать магический кристалл и напомнить правила ЗОЖ людям. (Проектор выключается).

2. Основная часть (от 17 до 33 мин)

Педагог: - Итак, ребята, профессор зашифровал нужную нам информацию, и только вы можете помочь мне их расшифровать. Единственное, что у нас есть – это вот эта коробка от профессора.

Ну что ж, открываем коробку и смотрим – что там (в коробке 7 конвертов с заданиями).

Каждый ребенок по очереди вытаскивает конверты с заданиями, все вместе выполняем их, и за правильный ответ получает часть магического кристалла с написанным правилом. В конце занятия должен получиться магический кристалл с правилами ЗОЖ.

Конверт №1: Картинка на тему личной гигиены.

Задание: угадать, как звучит правило.(2 мин)

Конверт №2: Значок видео.

Задание: посмотреть видео и определить правило о режиме дня. (3 мин)

(Проектор включается). СЛАЙД 3. (Проектор выключается).

Конверт №3: Стихотворение.

Задание: прочитать стихотворение и понять, что речь идет о правильном питании. (2 мин)

Конверт №4: Ребус – нота и картинка с зарядкой, активным отдыхом, физ.упражнениями. Включается музыка.

Задание: необходимо подвигаться под музыку и понять, что речь идет о подвижном образе жизни. (3 мин)

Конверт №5: Загадка о закаливании. (2 мин)

Конверт №6: QR-код с призывом отказаться от вредных привычек.

Задание: с помощью телефона отсканировать код и прочитать зашифрованную фразу. (2 мин)

Конверт №7: Тренинг на релаксацию.

Задание: выполнить упражнение и разгадать правило – положительные эмоции и отдых. (2 мин)

(Все задания представлены в Приложении к занятию или в папке).

3. Заключительная часть (от 3 до 5 мин)

Подведение итогов занятия.

Педагог: Ну что ж, спецагенты, мы с вами выполнили задачу, поставленную профессором – разгадали правила ЗОЖ, составили магический кристалл с этими правилами и теперь мы можем сообщить их всем людям на земле, чтобы они жили не только здОрово, но и здорОво. (Фотографирую ребят с кристаллом и отправляю в группу участников конкурса, следовательно, все получают правила ЗОЖ себе на телефон). Давайте еще раз вместе повторим эти правила (повторяем правила):

1) Личная гигиена;
2) Режим дня;
3) Правильное питание;
4) Активный образ жизни;
5) Закаливание;
6) Отказ от вредных привычек;

7) Положительные эмоции.

Рефлексия. Ребятам предлагается оценить свое эмоциональное состояние на занятии с помощью специальной шкалы.

Приведение рабочих мест в порядок.

Использованные источники:

1. http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/67/
2. https://infourok.ru/vosem-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-shkolnikov-2466497.html
3. http://qrcoder.ru/
4. https://www.youtube.com/

Приложения

Конверт №1

Конверт №2

Конверт №3

Надо кушать помидоры
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу- утром, суп- в обед,
А на ужин- винегрет.
Ну а если свой обед
Ты начнёшь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда-
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Конверт №4

Конверт №5

Конверт №6

Конверт №7

Упражнение на релаксацию (Волшебный сон).

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

Все умеют рисовать, бегать прыгать и скакать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

- Радостному настроению помогает расслабление.

Сядьте поудобнее, вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Мы глаза все закрываем, сном волшебным засыпаем. Дышим мы легко, ровно, глубоко.

А теперь представьте себе, чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, а в воде озера плещутся разноцветные, веселые рыбки. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен, а по небу покачиваясь, плывут белые, пушистые облака, похожие на барашков. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать: потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.