

Методическая разработка итогового занятия кружка

«Тропинки здоровья» в 4 «А» классе

Разработал учитель-воспитатель высшей категории С.Г Пантелеева.

В современном мире остро стоит вопрос формирования у подрастающего поколения мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей. Данная разработка занятия кружка «Тропинки здоровья» является заключительным в цикле занятий для воспитанников третьего года обучения школы-интерната. Через ролевые, познавательные, социально-моделирующие игры, различные формы проведения занятий дети получают необходимые им знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Участвуя в областном заочном этапе IX Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России – 2018», данный конспект был признан лауреатом.

Тема занятия: «Составляющие здоровья».

Цель: актуализировать знания воспитанников о компонентах здорового образа жизни и их значении.

Планируемые результаты:

Личностные: формируется позиция здорового образа жизни; социализация ребёнка с интеллектуальными нарушениями в современный социум;

Метапредметные: излагать своё мнение, аргументируя его; принимать мнение другого, вести диалог; осознанно использовать речевые средства;

Предметные: усвоение системы знаний о живой природе (человеке).

Ресурсы (методическое и техническое обеспечение): мультимедийный проектор, экран, компьютер, презентация, созданная в операционной среде POWER POINT, наборы с частями пословиц и поговорок, продуктовый набор для дидактических игр.

Ход занятия:

I. Мотивационный этап. Обеспечение эмоционально здоровой настроенности детей.

- Здравствуйте, ребята! Вот и настал новый день. Я улыбнулась вам, а вы улыбнитесь друг другу. Как хорошо, что мы здесь все вместе! Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы все здоровы и готовы к началу занятия.

Повторим девиз наших занятий: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

II. Этап актуализации знаний.

1)-Каждый день мы говорим «здравствуйте», а это значит, что мы желаем здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы детей)

Чтение ребёнком стихотворения.

«- Здравствуйте! Ты скажешь человеку.

Здравствуйте! Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет».

2)-Если возьмёте в руки воздушный шар, то вы почувствуете, какой он хрупкий. Такое же хрупкое и наше здоровье.

«Получен от природы дар –

Он так похож на этот шар,

Здоровье - очень хрупкий груз,

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить».

Здоровье для человека-это самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! А, как известно, его не купишь ни за какие деньги. Здоровье надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых лет жизни.

3)-А сейчас мы проверим, как вы знаете другие пословицы и поговорки о здоровье.

Вы разделитесь на три группы, каждой из которых необходимо составить из фрагментов правильный вариант поговорки и объяснить, как вы её понимаете.

Работа в творческих группах. Составление пословиц и поговорок.

«В здоровом теле.....(здоровый дух)».

«Чистота – залог.....(здоровья)».

«Здоровье всему.....(голова)». «Здоров будешь – всего.....(добудешь)».

«Солнце, воздух и вода – наши.....(лучшие друзья!)».

«Береги платье снову, а здоровье.....(смолоду)».
«Болен – лечись, а здоров.....(берегись)».

III. Этап закрепления.

1) На протяжении всего учебного года на занятиях кружка мы много говорили о здоровье. Попробуем построить дом ЗДОРОВЬЯ. Построив его, можно стать крепким, здоровым душой и телом.

Пока перед нами лишь фундамент. Это то здоровье, которое дано человеку природой.

- С чего же мы начнем с вами строить? (Будем возводить стены у дома)

- Что нам для этого понадобится? (Кирпич или брёвна)

Нелегко его построить. Выпадет один кирпичик или брёвнышко, и дом наш разрушится.

Для здоровья необходимо соблюдение нескольких условий. Назовите их. (выполнение режима дня, здоровое питание, двигательная активность, хорошее настроение)

Работа с презентацией.

Слайд 1.

И на фундамент нашего ставим первое брёвнышко, которое называется «режим дня».

- Что такое режим дня? (Режим – установленный распорядок жизни человека. Он подсказывает, когда нужно вставать, делать зарядку, умываться, кушать, заниматься, играть, гулять).



- Если его соблюдать, то можно всегда быть здоровым и добиться во всём успехов. Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня.

- Ребята, какие вы знаете части суток? (утро, день, вечер, ночь) В каждое время суток мы должны делать определённые дела.

Практическая работа.

У вас на столах лежат листы цветной бумаги и карточки с элементами режима дня, где: жёлтым цветом обозначено утро, зелёным – день, красным – вечер, синим – ночь. Соберите эти карточки в правильной последовательности в соответствии с частями суток.

Тяжело строить дом. Немного надо отдохнуть.

Физминутка.

Раз, два, три, четыре, пять. (Дети выполняют прыжки на месте)

Будем строить и играть.

Дом большой, высокий строим. (Встают на носочки и тянутся руками вверх)

Окна ставим, крышу кроем. (Показать руками окно, крышу — сомкнуть руки над головой)

Вот какой красивый дом! (Указательным жестом вытягивают руки вперед)

Будет жить в нем старый гном. (Приседают)

2)-Второе брёвнышко нашего дома называется «здоровое питание».



Многие болезни – следствие неправильного питания. Какой должна быть еда? (вкусной, полезной, разнообразной).

Инсценировка.

Ученик: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Всем привет.

Ученик: Что грустишь ты? Дай ответ.

Карлсон: Ой, объелся я варенья!

А еще было печенье,

Торт и множество конфет.

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я ел пирог?

Дидактическая игра « В магазине»

Сейчас мы пойдём в магазин и выберем продукты для полезного обеда для Карлсона. На прилавке лежат продукты (мясо, торт, творог, рыба, пепси-кола, чипсы, фрукты). Покупатели кладут в свои корзины только «полезные» продукты и объясняют свой выбор.

Дидактическая игра «Маленький помощник».

А теперь из положенных в корзину продуктов, подумайте, что можно приготовить для семейного ужина, чтобы это было вкусно и полезно.

3)-Без движения наша жизнь немыслима. Давайте вспомним изречение. Я его начну, а вы продолжите: «Люди с самого рождения..... жить не могут без движения». И третье брёвнышко нашего дома называется «двигательная активность».



Утренняя зарядка, уроки физкультуры, подвижные игры, занятия спортом делают нас сильными, ловкими, бодрыми.

Проведём небольшую разминку. Разогреем наш организм.

Физминутка.

Изображаем жирафа. Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево.

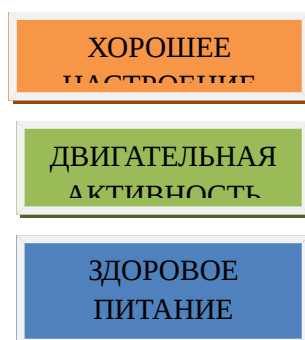
Изображаем обезьяну. Наклон вперёд, назад, влево, вправо. Выполняем круговые движения правой ногой, затем левой.

Изображаем кошку. Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую руку, потом левую.

Проведение танцевального флешмоба для детей.

4)-Мы активно подвигались. Какое у вас сейчас настроение? Движение даёт человеку бодрость, радость, хорошее настроение.

И четвертое брёвнышко нашего строящегося дома «хорошее настроение».



РЕЖИМ ППС

Хорошее настроение по [REDACTED] с различными трудностями, а значит, помогает нашему здоровью. Пусть оно как можно дольше сопровождает нас по жизни.

5)-Итак, наш дом готов. Чего же не хватает? (крыши).И назовём наш построенный дом «ЗДОРОВЬЕ».

ЗДОРОВЬЕ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

РЕЖИМ ППС

Построив его, мы стали крепкими, сильными, здоровыми душой и телом. Но не разрушайте его. Соблюдайте все те рекомендации, которые вы сегодня слышали.

IV.Рефлексия.

- Из чего же состоит наше здоровье? Какие выводы вы для себя сегодня сделали? Надеюсь, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.

Вот вам добрый совет,
В котором спрятан секрет.
Как здоровье сохранить:
Научитесь здоровье ценить!