Конспект занятия

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО воспитателя | Сустова Екатерина Вадимовна |
| Название мероприятия | «В здоровом теле-здоровый дух» |
| Направление работы (проект и пр.) | Спортивно-оздоровительное |
| Возраст воспитанников, класс | 9-10 лет |
| Количество воспитанников (план) | 14 человек |
| Цель педагога | повышение мотивации к здоровому образу жизни |
| Планируемый результат, эффект (-ы) | Предметные: составляют режим дня  Метапредметные:  Познавательные:  -самостоятельно выявляют цель  -знакомятся с новыми понятиями  Коммуникативные:  -договариваются в группах;  -проявляют инициативное содружество.  Регулятивные:  -производят оценку своей работы. |
| Форма проведения мероприятия | викторина |
| Организация пространства для проведения мероприятия | экран, компьютер, презентация |
| Использованные источники | интернет-ресурс |
| Способ организации коммуникации, формы коммуникации | Разговорный  Диалог. |
| Описание итогов проведения мероприятия в свободной форме (что удалось, на что обратить внимание) | Цель достигнута. |

**Ход мероприятия**

1. Вступительное слово учителя:

- Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здравия, здоровья. И это потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.   
– А, как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить? (варианты ответов детей)  
- Тема нашего занятия «В здоровом теле – здоровый дух».

- Как вы понимаете данное выражение? (варианты ответов детей)

- Знаете ли вы, что нужно для здоровья? ()

- Я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье? +

Лет в 12 сигарета?-

А с друзьями эстафета?+

Тренажёр и тренировка?+

Свёкла, помидор, морковка?+

Пыль и грязь у нас в квартире?-

Штанга или просто гири?+

Солнце, воздух и вода?+

Очень жирная еда?-

Страх, уныние, тоска?-

Скейтборд - классная доска?+

Спорт, зарядка, упражнения?+

А компьютерные бдения?-

Бег по парку по утрам?+

Музыкальный тарарам?-

Сон глубокий до обеда?-

Полуночная беседа?-

Если строг у нас режим – мы к здоровью прибежим!+

Молодцы! Справились! А теперь следующее задание. На доске слово **здоровье.** Как вы его понимаете?

Давайте мы его расшифруем, работая в парах и узнаем, из чего же оно складывается?

Карточка 1

**З** – закалка, ….

**Д**- диета, …

**О** – отдых, …

**Р** - режим дня, ….

**О** - отказ от вредных привычек, …

**В** – витамины, велосипед, водные процедуры, …

**Ь**-

**Е** - ежедневные пробежки, …

Что еще можно сделать, чтобы сохранить своё здоровье во время урока? (провести физкультминутку)

Как известно, движение – залог успеха. Итак,**физкультминутка** (видео)

Ребята, чтобы быть здоровым еще необходимо заниматься спортом. Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках? Расскажите

Какие загадки о спорте вы знаете?

Теперь отгадайте мои загадки о спорте.

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

2. 10 плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота, а 11 других не пустить стремятся их. (футбол)

3. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

4.Зеленый луг, 100 скамеек лишь вокруг, от ворот до ворот бойко бегает народ на воротах этих рыбацкие сети (стадион)

5. лед вокруг прозрачный, плоский две железные полоски, а над ними кто-то пляшет, прыгает, руками машет (фигурист)

Для того чтобы быть здоровым, заниматься спортом не достаточно. Что еще нужно делать? (правильно питаться)

А какое блюдо является у вас любимым?

Поработаем в группах. Ваша задача распределить название продуктов распределить названия продуктов на две группы: 1- полезные, 2 –вредные.

Карточка 2

Пицца,конфеты,чипсы,яблоко,конфеты,каша,суп,кока-кола,кефир,жевачка,хлеб.

|  |  |
| --- | --- |
| полезные продукты | вредные продукты |
|  |  |

Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

А почему много чипсов есть нельзя?

Какие советы по здоровому питанию вы можете дать? (воздерживайтесь от жирной пищи; остерегайтесь очень острого и соленого; сладостей тысячи, а здоровье одно; овощи и фрукты - полезные продукты)

Достаточно ли употребления полезных продуктов для сохранения здоровья? (нет)

Что еще важно делать? (соблюдать режим дня)

А что такое режим дня? (распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня)

Попробуйте составить свой режим дня.

А теперь, подведём итоги, что должны делать дети, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья: (составить коллективно)

**Режим дня + правильное питание + хороший отдых - вредные привычки = здоровье.**