**Конспект занятия в группе продленного дня**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Класс:** 1

**Тема занятия:** «В здоровом теле – здоровый дух»

**Тип занятия:** рефлексия

На занятии использован метод игровые технологии.

**Цель занятия:** сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни, формирование понятия «здоровье».

**Задачи:**

*Образовательные:*

- дать представление о правилах здорового образа жизни;

- раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

*Развивающие:*

- развивать внимание и мышление детей;

- развивать связную речь на основе упражнений и заданий

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.

**Планируемые результаты**

**Личностные УУД:**

- уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;

- выражать положительное отношение к процессу познания и проявлять желание узнать новое;

- знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения.

**Метапредметные УУД:**

*Познавательные:*

Умение

- анализировать полученную информацию и находить применение в жизненных ситуациях;

- давать оценку своим действиям и действиям окружающих;

- устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения.

*Регулятивные:*

- уметь определять тему занятия, ставить цели и достигать их;

- уметь оценивать результаты работы.

*Коммуникативные:*

- развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогом и сверстниками;

- повышать культуру общения и культуру поведения;

- уметь правильно формулировать свои мысли.

**Оборудование:**

Карточки со словами (правильное питание, гигиена, режим дня, спорт, закаливание, доброта, злость, курение, лень, переедание, кока-кола, жвачка, сладкое); ромашка, на лепестках которой написаны пословицы.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент и введение**

- Здравствуйте, ребята. При встрече со знакомым уважаемым нами человеком мы говорим «здравствуйте», и это признак воспитанного человека.

- Скажите, пожалуйста, от какого слова, по вашему мнению, произошло это приветствие?*(Ответы детей)*

**2. Целеполагание**

- Вам интересно узнать, о чем сегодня пойдет речь на нашем занятии? Об этом вы мне скажете сами, если правильно из выделенных букв составите слово. Посмотрите на экран. Назовите предметы. Составьте слово из выделенных букв (арбуЗ, помиДор, мОлоко, сыР, яйцО, Виноград, морковЬ, конфЕты - здоровье).

Поговорим мы о здоровье и о том, почему так важно вести здоровый образ жизни.

**3. Совместная работа воспитателя с детьми**

3.1. – Что такое здоровье человека? Здоровье - это отсутствие болезни.

– Как определить, здоров ли человек?*(Ответы детей)*

- Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы человек всегда был здоровым и бодрым? *(варианты ответов: заниматься физкультурой, делать утром зарядку, много двигаться, закаляться, любить спорт, правильно питаться)*

- Ребята, как вы думаете, может ли настроение влиять на здоровье? *(Да)*

- Каким бывает настроение? *(Хорошее, прекрасное, великолепное, замечательное, отличное, плохое…)*

- В каких случаях бывает у вас прекрасное настроение? *( При хорошем самочувствии, хороших отметках…)*

- В каких случаях бывает у вас плохое настроение?*(Ответы детей)*

- Как вы думаете, с каким человеком легче и приятнее общаться: с тем, у кого хорошее или плохое настроение?*(Ответы детей)*

- Хорошее здоровье влияет не только на ваше физическое состояние, но и душевное. С человеком с хорошим настроением хочется общаться, играть, дружить. Итак: здоровье – это залог радостной, активной и интересной жизни.

– Почему важно иметь хорошее здоровье? *(Ответы детей)*

- Здоровье позволяет нам трудиться, учиться, играть, быть добрыми и внимательными по отношению к близким нам людям. Хорошее здоровье помогает добиваться желаемых результатов. Быть здоровым - естественное желание любого человека, и он рано или поздно задумывается о здоровье, и чем раньше заняться укреплением здоровья, тем крепче оно будет.

- Давайте подумаем: как вы можете укрепить свое здоровье? *(Ответы детей)*

- Как говорится: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

- А какие уроки в нашей школе помогают укреплять ваше здоровье? *(Ответы детей)*

- Правильно, ребята:

Быть здоровым, быстрым, ловким

Нам помогут тренировка,

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!

3.2.. Физкультминутка

- Вот сейчас некоторые упражнения, которые вы выполняете на уроке физкультуры, мы выполним с вами на нашем занятии.

Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

*(Ходьба на месте с подниманием рук)*

Вдруг мы видим: из куста

Выпал птенчик из гнезда.

*(Наклон вперед, руками коснуться пола)*

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

*(Выпрямиться, поднять руки вверх)*

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,

На носочках побежим.

*(Бег на носочках)*

На полянку мы выходим

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

*(Наклоны вперед в движении)*

Как много мы увидели

И речку, и цветы.

Узнали много нового

И я, и ты, и мы.

3.3. -Кроме занятия спортом укреплять здоровье помогает правильное здоровое питание.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты? *(Ответы детей)*

- Чем питается человек?*(Ответы детей)*

- Отличается ли пища человека от пищи животного?*(Ответы детей)*

- Всякая пища бывает полезна? Приведите примеры.*(Ответы детей)*

- А сейчас я буду называть продукты. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами (Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало). Воспитатель подводит итоги игры, объясняя, что некоторые продукты можно употреблять, но соблюдая меру.

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

3.4. - Чтобы быть здоровым, нужно не только заниматься спортом и правильно питаться, но и соблюдать режим дня. Как вы думаете, что такое режим дня? *(Ответы детей)*

- Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

- Перед вами на листочке распечатан в рисунках режим дня девочки. Пронумеруйте картинки по порядку, начиная с утра и заканчивая вечером (Приложение №1)

- Вы хорошо справились с этим заданием, и я думаю, если вы будете всегда соблюдать такой режим дня, вы всегда будете здоровыми и крепкими.

3.5. - А сейчас мы поиграем в игру «Вот так!». Я буду называть действия, а вы дружно отвечать: «Вот так» – и изображать действия.

*Как живёшь?*

*Как утром встаёшь?*

*Как чистишь зубы?*

*Как умываешься?*

*Как улыбаешься?*

*Как правильно питаешься?*

*Как за руками ты следишь?*

*Как от инфекции бежишь?*

Молодцы.

3.6. - В режиме дня важное место занимает прогулка. Каждый из вас должен как можно больше быть на свежем воздухе. Важным мероприятием по укреплению здоровья является закаливание. Какие процедуры мы отнесем к закаливанию? *(Ответы детей)*

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют.

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно –

Закаляйтесь постепенно!

3.7. - С давних времен люди заботились о своем здоровье. И на эту тему было придумано очень много пословиц и поговорок. В этих кратких изречениях содержится весь смысл здорового образа жизни.

Предлагается ромашка, с обратной стороны лепестков напечатаны пословицы. Дети отрывают лепесток, затем пословицы зачитываются, объясняется их смысл:

1. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
2. Голова седая, да душа молодая.
3. Здоровье дороже золота.
4. Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.
5. Здоровья не купишь.
6. В здоровом теле – здоровый дух.
7. Здоров будешь – всего добудешь.
8. Болен – лечись, а здоров – берегись.

Про здоровье не забывают упомянуть и в загадках. Послушайте, ребята, добрые советы в загадках, и постарайтесь их правильно отгадать.

1. Утром я по распорядку

Делаю всегда … (зарядку).

1. Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков.

Целый день идти готов. (Душ)

1. У него два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

Крутят их ногами … (велосипед)

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт).

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, … (тренировка).

1. Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

**4. Рефлексия и подведение итогов.**

- Наше занятие подошло к концу. Давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. (На столе лежат карточки со словами. Дети выбирают карточки, относящиеся к здоровому образу жизни, и вывешивают их на доске).

- А ещё, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

-Давайте хором пожелаем друг другу: «Будьте здоровы!»