муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

дом детского творчества станицы Калининской



Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Середа Мария Николаевна

ст.Калининская

2020 год

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

**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:** ролевая игра.

**Методы:** словесный, наглядный.

**Ход**

**1. Организационный момент (от 5 до 7 мин)**

- приветствие учащихся;

- проверка подготовки необходимых материалов, инструментов и т.д.;

- сообщение темы, 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.

**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 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



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.