**Технологическая карта занятия**

**по внеурочной деятельности «Солнышко здоровья»**

**Направление:**спортивно-оздоровительное направление.

**Класс: 1** (Воспитатель ГПД Жукова Ю.М.)

**Тема занятия: «**Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».

**Планируемые результаты:**

***Предметные:*** формировать навыки ведения здорового образа жизни.

***Личностные:*** развивать способность в ситуации выбора принимать верные решения по сохранению и укреплению своего здоровья.

**Цель:** формирование ценностного отношения школьников к своему здоровью.

**Задачи:**

***Метапредметные***

**Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью учителя.

2. Учиться перерабатывать полученную информацию.

3. Формировать навыки здорового образа жизни.

**Регулятивные УУД:**

1.Учиться высказывать свои предположения, контролировать свою деятельность.

2. Определять цель деятельности, планировать, прогнозировать с помощью учителя.

3. Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

3. Осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

**Коммуникативные УУД:**

Учиться с достаточной точностью выражать свои мысли, слышать и понимать речь других.

Развивать умение строить речевое высказывание, оформлять свои мысли в устной форме.

***Личностные***

1. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм.

2. Развивать умение высказывать самые общие, простые правила здорового образа жизни, выражать свои эмоции.

2. Развивать способность в ситуации выбора принимать верные решения по сохранению и укреплению своего здоровья.

**Форма организации занятия:**фронтальная, работа в парах.

**Методы:**игровой**,**наглядный, словесный.

**Основные понятия:** «здоровый образ жизни», «здоровое питание», «режим дня», «гигиена», «спорт», «физкультура», «закаливание».

**Методы и формы работы:**

-работа в парах;

-метод сравнения и сопоставления.

**Используемые технологии:** информационно-коммуникационных технологии.

**Оборудование:**

- карточки с этапами режима дня;

- конверты с эмоциями

- солнышко, лучики

**Содержание занятия.**

**1.Организационный момент.**

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку.  
Здравствуй! – Улыбнётся он в ответ.  
И, наверно, не пойдёт в аптеку,  
И здоровым будет много лет.  
- Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»?  
(*Желаем здоровья)*

Запомни - «Хочешь себе здоровья - здоровайся со всеми». **(Слайд)**

**Актуализация опорных знаний. Определение темы и цели занятия**

**-** Сейчас я расскажу вам старую легенду, а вы послушайте и скажите, где спрятано здоровье. **(Слайд С Богами на Олимпе)**

Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Они решили создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, и один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал «Человек должен быть умный». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из Богов сказал: «Если всё это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать-решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать его в глубокое синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Надо спрятать здоровье в самого человека».

Так и живёт человек с давних времён, пытаясь найти своё здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

-Так где спрятано здоровье?

- Здоровье-то оказывается спрятано в каждом из нас.

Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Здоровье - это самое главное богатство, которое нужно беречь.

- А вы хотите быть здоровыми? Хотите не болеть?

- Наше здоровье можно сравнить с солнышком (прикрепить на доску солнышко). Каждый лучик - это путь к здоровью, правило, которое нужно выполнять, чтобы быть здоровым. Давайте отправимся в путь, соберём все лучики здоровья, и научимся вести здоровый образ жизни и никогда не болеть.

Давайте хором произнесём:

**(Тема занятия):** «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» **(Слайд)**

**Ход занятия.**

- Вы готовы? Пошли.

- Маленькие ножки топ-топ-топ,

Идут по дорожке топ-топ-топ.

А большие ноги топ-топ-топ

Шагают по дороге топ-топ-топ.

**(Слайд с пословицей)**

- Объясните пословицу «В здоровом теле - здоровый дух». *(когда хотят подчеркнуть, что только физически****здоровый****человек обладает высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является зарядка).*

*З****доровье****– это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.* **Слайд**

- Внимание, впереди дети! Давайте понаблюдаем за ними, готовы ли они с нами подружиться. Обратите внимание на их настроение. **(показ слайдов 5 фото плохого настроения)**.

- Как вы думаете, влияет ли хорошее или плохое настроение на здоровье человека?

- Действительно, люди, которые дерутся, оскорбляют, а также ябеды, лентяи и трусы могут испортить хорошее настроение, нанося таким образом, вред здоровью и себе, и другим людям.

- Перед вами на парте лежит белый конверт с эмоциями. Выберите эмоции хорошего настроения (конверт с 7-ю эмоциями).

- Положительные эмоции, хорошее настроение, доброта, милосердие, искренность - основа психического здоровья человека.

Улыбка - основа хорошего настроения. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу хорошее настроение.

**Первый лучик нашего здоровья – это хорошее настроение**. ***(прикрепить к солнышку)***

- Пойдём дальше.

- Маленькие ножки топ-топ-топ,

Идут по дорожке топ-топ-топ.

Лужи перепрыгивают прыг-прыг-прыг,

Над ямками подпрыгивают прыг-прыг-прыг.

А большие ноги топ-топ-топ

Всё ходят по дороге топ-топ-топ.

- На пути у нас пословица. Прочитаем хором - «Утро встречают зарядкой, а вечер - прогулкой». **(Слайд)**

- Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай…

(*режим*) **(Слайд)**

**-** Ребята, объясните, почему так говорят «Соблюдай режим дня».

(*Надо делать всё по порядку, не тратить время*).

- Режим дня представлен в виде часов. Надо знать цену времени и выполнять режим дня. (на доске режим дня)

- У большинства людей в жизни складывается постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу.

«Режим дня -это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека» - так говорят учёные. **(Слайд)**

**-** Разложите картинки по порядку, так, чтобы получился правильный «РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА». (На картинках изображены основные этапы распорядка дня: ужин, занятия в школе, подъём, обед, водные процедуры, завтрак, прогулка, игры, приготовление ко сну.) (на доске)

**Умей рассчитывать время на сборы в школу, выполняй режим дня.**

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам

Собираться по часам.

Пять минут - на умыванье,

Пять минут - на одеванье,

Вам на завтрак семь минут!

Три - убрать постель, и тут

Выходить уже пора,

Собирайтесь, детвора!

Время нужно рассчитать,

Чтобы в класс не опоздать.

На парте у вас лежит лист с пословицами. Найдите и прочитайте пословицу, предостерегающую вас, что может произойти, если не будете соблюдать режим дня.

**(Слайд)**

*После обеда полежи, после ужина походи.*

***Упустишь минутку - потеряешь час.***

*Умеренность - мать здоровья.*

*Чистота - залог здоровья.*

*Ешь - не объедайся!*

*Когда я ем, то глух и нем.*

-**Вот мы нашли и второй лучик «Режим дня» *(прикрепить к солнышку)***

-Пойдём в путь дальше.

Маленькие ножки

Бегут по дорожке,

А большие ноги

Всё ходят по дороге.

- Стоп! Появилось слово Гигиена

**(Слайд) ГИГИЕНА**

- Давайте узнаем, что это такое *(можно в толковом словаре)*

- В словаре есть такое определение понятия «гигиена» -это меры по поддержанию здоровья и чистоты тела. **Слайд.**

-Ежедневно мы используем предметы гигиены.

Отгадайте загадки о некоторых из них и составь правила гигиены.

Возле зеркала на полке  
Поселился хитрый ёж.  
С ним расчешешь куклу  
Катю и косичку заплетёшь.  
Станет модною причёска,  
Если трудится...

 (место для картинки *расчёска*)

- Расчёска является предметом гигиены. Какое правило гигиены можно составить с этим предметом?

*(ежедневно причёсывайся)*

- Следующая загадка.

Гладко, душисто, моет чисто,

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится…

*(место для картинки мыло)*

Какое правило гигиены можно составить с этим предметом?

*(мой руки перед едой, после туалета, прогулки)*

Лёг в карман и караулит  
рёву, плаксу и грязнулю,  
им утрёт потоки слез,  
не забудет он про нос …

 (*носовой платок*)

(все предметы лежат на парте с другими предметами гигиены)

- У меня целая парта предметов гигиены. Давайте разделим их на предметы личной гигиены и предметы общего пользования? (полотенце, зубная щётка, зубная паста, мочалка, расчёска, тарелка, мыло, ложка, шампунь). Составьте правила личной гигиены. *(переложить предметы личной гигиены на пустую парту)*

-Молодцы! Вот и **третий лучик «Личная гигиена» *(прикрепить к солнышку)***

**Физминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка

*(Наклоны вперёд)*

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

*(Наклоны назад)*

Разминаем руки, плечи

*(Круговые вращения руками вперёд),*

Чтоб сидеть нам было легче,

*(Круговые вращения руками назад),*

Чтоб писать, читать, считать

*(Рывки руками перед грудью)*

И совсем не уставать.

Голова устала тоже

*(Вращение головой)*

Так давайте ей поможем,

Вправо, влево, раз и два.

Думай, думай, голова!

(*Наклоны головы вправо, влево)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

*(Дети садятся за парты)*

- Ну что, после физнагрузки пора на мороз окатиться холодной водичкой (взять в руки ведро с водой).

- Это же закаливание.

 - А почему нельзя сразу обливаться холодной водой на морозе?

(Сразу заболеешь, надо закаляться постепенно).

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

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 во век не одолеет.

Кто так не делает – болеет.

- **Четвёртый лучик «Занятия спортом, физкультурой, закаливание»** ***(прикрепить к солнышку)***

- Раз нельзя закаляться, тогда давайте займёмся массажем лица

**Массаж лица *«Неболей-ка»***

Чтобы горло не болело (Поглаживание сверху вниз)

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа).

Будем носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём

(Ко лбу ладони *«козырьком»*, движения в стороны – вместе)

Ладошку держим козырьком.

- Пойдём дальше.

Большие ноги идут по дороге,

А маленькие ножки бегут по дорожке.

- Стоп! Тут правило. Давайте прочитаем его.

**(Слайд)**

 - Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь

-Какой будет следующий лучик?

*(О правильном питании).*

- Я показываю продукты питания. Если вредный продукт, палец вниз, полезный - палец вверх (Слайд).

 - Молодцы! Знаете полезные и вредные продукты.

**(во время презентации)**

Фрукты, овощи на завтрак  
Очень детям нравятся.  
От здорового питания  
Щёчки аж румянятся

- Нет, такая нам еда для здоровья не нужна.  
  
Ешьте овощи и фрукты.  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет на свете их полезней.

Надо кушать много каши,  
Пить кефир и простоквашу,  
И не забывай про супчик,  
Будешь ты здоров, голубчик!  
  
- Нет, такая нам еда для здоровья не нужна.  
  
Подружитесь с овощами.  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть.

- Молодцы! **Это лучик «Правильное питание» *(прикрепить к солнышку)***

- Хоть наше путешествие и подходит к концу, не забываем о хорошем настроении.

Учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

**Слайд**

- Недаром говорят: «Здоровье дороже золота». (*Деньги можно заработать, а плохое здоровье очень трудно восстановить, даже за деньги. Нужно беречь своё здоровье).***Рефлексия.**

- *(показывая на лучи)*

Каждый должен твёрдо знать:

**Здоровье надо сохранять**.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни, ведь **здоровье**

В магазине не купить!

 - Вот и подошло наше занятие к концу. Выберите себе эмоцию, которая по вашему мнению, подходит к вашему настроению.

- На этом наше занятие окончено.

|  |  |
| --- | --- |
| **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** | **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** |
| **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** | **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** |
| **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** | **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!**   **6.Когда я ем, то глух и нем.** |
| **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** | **Пословицы**   1. **После обеда полежи, после ужина походи.** 2. **Упустишь минутку - потеряешь час.** 3. **Умеренность - мать здоровья.** 4. **Чистота - залог здоровья.** 5. **Ешь - не объедайся!** 6. **Когда я ем, то глух и нем.** |