**МБУ ДО «Хасынский Центр детского творчества»**

**ПЛАН - КОНСПЕКТ**

**открытого занятия с применением**

**здоровьесберегающих технологий**

**ТЕМА: «ПОРТФЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»**

Выполнила Сивун Н.В.

педагог дополнительного образования

Палатка

2019 – 2029 уч.год.

**Тема занятия:** Дать представление о том, что такое здоровье, знакомство с методами укрепления и сохранения здоровья с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**  образовательные:

- обобщить и закрепить знания обучающихся о правилах личной гигиены, режиме дня;

- сформировать мотивацию к ЗОЖ;

- расширить кругозор обучающихся о предметах личной гигиены.

воспитательные:

- воспитание осознанного отношения к собственному здоровью;

- воспитание потребности в соблюдении правил личной гигиены.

развивающие:

- развивать мелкую моторику рук и опорно-двигательного аппарата;

- коррекция внимания, памяти, мышления, речи.

**Оборудование:**

наглядные пособия, памятки, коврики, костюмы для инсценировки, баночки с крупой.

**Использование здоровьесберегающих технологий в ходе занятия:** 1.Гимнастика с применением коврика по типу иппликатора Кузнецова.2. Игра на развитие сенсорных и кинетических ощущений «Отыщи букву и определи крупу». 3. Методический прием – раскрепощение психомоторной функции с применением массажного коврика (воздействие на активные точки подошвы ног, профилактика плоскостопия). 4. Зрительная гимнастика – снимает напряжение с глаз. 5. «Гимнастика мозга» - помогает стать внимательным, активным, снять напряжение, страх, раздражение, улучшает учебные достижения.

**Методы обучения:** словесный, наглядный.

**Форма работы:** групповая.

**Тип занятия:** учебно – игровой.

**Этапы занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия и задачи | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся |
| **Этап 1**  Организационный момент: знакомство с группой и эмоционально – психологический настрой | Подведение к цели занятия | Выполнение заданий предложенных педагогом |
| **Этап 2**  Постановка цели и задач мотивация к изучению нового материала  Физкультминутка | Знакомство, обощение и закрепление знаний о правилах личной гигиены, режиме дня. Мотивация к ЗОЖ. Развитие внимания, памяти, мышления, речи.  Зрительная гимнастика. «Гимнастика мозга» - упражнение на внимание. | Освоение новых знаний  Повторение движений за педагогом |
| **Этап 3**  Актуализация знаний, повторение изученного материала | Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся | Ответы на вопросы. Выполнение заданий. |
| **Этап 4**  Рефлексия | Педагог совместно с обучающимися подводит итог занятия. Обобщение полученных знаний | Отношение обучающихся к проведенному занятию |

**ПЛАН - КОНСПЕКТ**

**Преподаватель:**  Здравствуйте, ребята! (ответы детей). Говорить друг другу «здравствуй» - это значит желать здоровья. Вот и сегодня наше занятие называется  **«Портфель здоровья».** Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия. Сегодня я расскажу, как сохранить здоровье, как уберечься от болезней. Начнем занятие с девиза **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».** (стук в дверь). – Ребята к нам кто-то пришел. (вбегает растерянный Режим дня) **Режим дня: -** Ребята, скорее спасите! Прошу, скорей помогите! Вы не узнали меня? Я Режим дня. Я к вам спешил, я к вам бежал. Я все позабыл, когда вам вставать, когда умываться, когда гулять, когда развлекаться. **Ответы детей:** не пугайся, Режим дня, оставайся у нас, а мы все вместе тебе поможем составить распорядок, и будет у тебя порядок. **Преподаватель:** Ребята, как вы считаете, с чего должно начинаться утро человека, который хочет быть здоровым? **Ответы детей:**  С утренней зарядки. **Режим дня:** А вы, ребята, делаете утреннюю зарядку? (ответы детей). Научите меня,пожалуйста. Элементы утренней зарядки с применением коврика по типу ипликатора Кузнецова.1упр. И.п. руки вниз, ноги вместе. Поднять руки, через стороны, вверх вдох, опустить выдох. Повторить 4 раза 2 упр. И.п. руки на пояс, ноги на ширине плеч. Повороты туловища влево и вправо, дыхание свободное. Повторить 4 раза. 3 упр. И.п. руки на пояс. Прыжки на месте, дыхание свободное. Повторить 8 раз. 4 упр. На восстановление дыхания. Поднять руки, через стороны, вверх, глубокий вдох, опустить, выдох. Расслабиться. Повторить 3 раза. **Преподаватель:** Молодцы, ребята. Садитесь. После утренней зарядки, что нужно сделать? (ответы детей) Правильно, умыться и почистить зубы. Отгадайте загадку: Чистит зубы ловко, четко Дважды в день…../зубная щетка/. (ответы детей). Ребята, расскажите правила, которые помогают сохранить зубы здоровыми и красивыми? **Ответы детей:**  Чистить зубы дважды в день зубной щеткой и пастой. Посещать стоматолога дважды в год. Есть овощи и фрукты, а не сладкие продукты. **Преподаватель:** - Ребята, запомните 8 правил, которые помогут сохранить зубы здоровыми и красивыми: 1.Чистить зубы 2 раза в день. 2. Соблюдать правильную технику чистки зубов. 3.Применять зубную нить. 4. Соблюдать правила употребления сладкой пищи. 5. Ополаскивать рот водой после каждого приема пищи. 6. Чаще употреблять в пищу фрукты и овощи. 7. Посещать стоматолога 2 раза в год. 8. Вести здоровый образ жизни. Чтобы эти правила вы не забывали, я подарю, вам памятки. О чем еще нужно помнить, чтобы быть здоровым? (ответы детей). Молодцы, знаете, надо правильно питаться. Давайте проверим. Встаньте на коврики, я задаю загадку – при правильном ответе хлопаете в ладоши да, да, да, при не правильном – топаете ногами нет, нет, нет. - Зубы вы почистили и идите спать.   
 Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет (нет). – Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет - (нет). – Постоянно нужно есть, для здоровья важно: Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. **Преподаватель:** На уроках и выполняя домашнее задание у вас устают глаза, пальцы рук и вы сами устаете. Для снятия усталости существуют упражнения, которые мы с вами сейчас сделаем. **«Гимнастика для глаз» -** посмотрите на табличку, делаем круговые движения глазами по часовой стрелке 2 – 3раза, против часовой стрелки 2-3 раза. Лежачие восьмерки- вправо, влево 2-3 раза. **«Гимнастика для мозга» -** она помогает стать внимательным, активным, снимает напряжение, страх, улучшает учебные достижения. С завязанными глазами, на ощупь, ищем пальцами букву в банке с крупой и определяем какая это крупа. Вы, будете это делать кончиками пальцев, а, как известно в кончиках пальцев находятся нервные окончания, влияющие на развитие мозга. Молодцы! Справились с заданием. Еще упражнения на внимательность. **«Кулак – ребро – ладонь»**  - Ладошки вверх, ладошки вниз, А теперь их на бочок и зажали в кулачек. (3 раза). **«Ухо – нос – хлопок» -** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».  **«Лягушки»** Положите руки на стол. Одна рука сжата в кулак. Другая лежит на столе. Одновременно менять положение рук. – Две веселые лягушки ни минутки не сидят Ловко прыгают подружки, только брызги вверх летят. Молодцы! Справились и повеселились. **Преподаватель:** Ребята, а что еще надо соблюдать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей). Правильно, личную гигиену. Посмотрите внимательно, кто находится у нас в гостях? **Гигиена: -** Здравствуйте, мои юные друзья! Я Гигиена, чтобы быть здоровым надо соблюдать гигиену. – Ребята я пришла не одна, а со своими помощниками, найдите их. (Карточки с загадками и ответамимогут находиться где угодно: за игрушкой, на занавеске, за книгой, висеть на стене. Дети находятся в поиске карточек, поэтому не прикованы к партам, а находятся в движении). А сейчас послушайте мои загадки и отгадайте их. 1. Я не выпущу его, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло). 2. Дождик теплый и густой этот дождик не простой: Он без туч, без облаков целый день идти готов (душ). 3. Ни микробов, ни бактерий ей не жалко быстро смоет с нашей кожи (мочалка). 4. Богатырским будет сердце – растирайтесь (полотенцем). 5. К стоматологу ходить не будете часто, если зубы чистите (зубною пастой). 6. Кожу головы, прическу в порядок приведет (расческа). Молодцы, ребята, я вижу, вы знаете моих помощников. – Я вам дам совет полезный, чтоб здоровье сохранить, нужно с чистотой дружить! До свидания, ребята! Я надеюсь, что каждый день вы будете соблюдать меня. (Уходит) **Преподаватель:** - Ребята, каких режимных моментов не хватает в нашем распорядке дня (ответы детей) - прогулка, свободное время, игры, сон. Правильно. Если будете выполнять распорядок дня, у вас появится больше свободного времени на прогулки, игры. **Режим Дня:** Ура! Да здравствует порядок! Мой лучший в мире распорядок! Спасибо вам ребята! Будьте здоровы! Прочтем хором мой девиз «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим». До свидания! **Преподаватель:** Вот и подошло к концу наше занятие. Я предлагаю поделиться своими мыслями, настроением. – Что вам особенно понравилось на нашем занятии? - Какое задание вам показалось сложным, а какое легким? - Довольны ли вы тем, чему научились, что узнали? (ответы детей). Спасибо за ответы. Каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье. - Чаще есть рыбу, овощи и фрукты. – Дышать свежим воздухом. – Высыпаться, чаще улыбаться. – Заниматься спортом. – Пить воду, молоко, соки, чай. – Соблюдать режим дня и гигиену. На этом наше занятие окончено. До свидания!