**План-конспект**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусовой Евгении Валерьевны**

**Объединение:** «Школа туризма»

**Программа:** «Школа туризма»

**Группа:** 01-06, 01-07

**Время:** 14.20-15.50, 16.00-17.30

**Дата:** 19.12.2022

**Тема:** «Здоровым быть здорово»

**Цели:**

**-** закрепить знания о необходимости закаливания организма в зимнее время года;

- познакомить со способами профилактики простудных и вирусных заболеваний;

- прививать навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучать способам закаливания организма в личной жизни и деятельности;

- научить применять средства индивидуальной защиты от ОРВИ и соблюдать правила личной гигиены;

- формировать полезные привычки для укрепления здоровья.

***Развивающие*:**

- развивать умение правильно оценивать ситуацию во время прогулки на свежем воздухе (не допускать переохлаждения своего тела);

- развивать умение придерживаться активного образа жизни.

***Воспитательные*:**

- воспитывать внимательное отношение к своему организму;

- воспитывать силу воли;

- пропагандировать среди школьников здоровый образ жизни.

**Обучающиеся:** 6-10 лет.

**Методы и приемы:**

- словесные (беседа, рассказ, дискуссия);

- наглядные (иллюстрация, наблюдение, демонстрация);

- практические (упражнения, игры, ролевая игра).

**Форма:** дистанционная.

**Оборудование:**

**Содержание занятия:** ознакомление с материалом, просмотр видеоролика, ответы на вопросы по закреплению.

**План-конспект занятия:**

**I.** Организационный момент.

Приветствие. Создание благоприятной обстановки.

**II.** Актуализация знаний.

1. Повторение.

Личная гигиена — это навыки поддержания своего тела в чистоте. Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому челове­ку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности. Основные правила организации суточного режима

1. Знакомство с памяткой по профилактике ОРВИ.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:**

* избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
* при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
* пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
* часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками);
* ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ:**

* индивидуальную МАСКУ для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным).

**III.** Мотивация**.**

Введение в тему: Разгадывание загадок о зимних видах спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Значит там игра – …. (Хоккей) | Спорт на свете есть такой, Популярен он зимой. На полозьях ты бежишь, За соперником спешишь. (Лыжные гонки) |
| Очень трудно быть, не спорьте, Самым метким в этом спорте. Просто мчаться по лыжне То под силу даже мне. Сам попробуй бегать день, А потом попасть в мишень, Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки! А мишень тебе не слон. Спорт зовётся … (Биатлон) | На льду танцует фигурист, Кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт, Потом двойной тулуп… Ах, нет! Не в шубе он, легко одет. И вот на льду теперь дуэт. Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание. Вид спорта называется… (Фигурное катание) |
| Деревянных два коня Вниз с горы несут меня. Я в руках держу две палки, Но не бью коней, их жалко. А для ускоренья бега Палками касаюсь снега. (Лыжи) | Каждый вечер я иду Рисовать круги на льду. Только не карандашами, А блестящими… (Коньки) |
| За веревочку коня В горку я тащу. Ну а с горки быстро я На коне лечу! (Санки) | Во дворе есть стадион, Только очень скользкий он. Чтобы там как ветер мчаться, На коньках учись кататься. (Каток) |

**IV.** Целеполагание.

1. Озвучивание темы занятия.
2. Постановка целей.

Просмотр инфо урока «Двигательная активность и закаливание»

<https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s>

# V. Получение новых знаний и закрепление.

# Зима с пользой

*В зиме многие из нас не любят именно холод – так неприятно выходить из тепла и чувствовать, как покалывает от мороза лицо, а холод забирается под одежду. Болеют зимой чаще, чем летом, что является следствием общей ослабленности организма. Кажется, что от зимы одни неприятности, и зачем она вообще нужна? Но холод обладает лечебным действием, и даже зиму можно провести с пользой для здоровья.*

Для начала немного физиологии. Холод, как ощущение, воспринимается специальными рецепторами, расположенными в коже, но его воздействие распространяется на весь организм. При правильном применении «холодовой терапии» активизируется работа всех систем организма, и, конечно же, иммунной системы, которая защищает нас от гриппа и других вирусных инфекций.

Разумеется, холод полезен только при грамотном использовании. Чрезмерное воздействие холода на организм может вызвать массу неприятных последствий: от простуды до обморожения. Поэтому закаливание можно назвать приучением организма к холоду, и начинать нужно с малого. В закаливании важно соблюдать следующие моменты: систематичность (делайте процедуру в одно и то же время, давая организму привыкнуть), постепенность (плавное понижение температуры) и последовательность (переход от одного вида закаливания к другому, более «сильному»).

Противопоказанием для начала закаливания и проведения очередной закаливающей процедуры является повышение температуры тела и другие признаки развития заболевания. Закаливание обязательно должно сопровождаться приятными ощущениями и проходить в атмосфере позитива. Важно не останавливаться и не делать больших перерывов в процедурах, иначе полученный от закаливания эффект исчезнет через несколько недель.

Закаливающие процедуры бывают местными: кратковременное воздействие холода на полость носа и глотки, умывание прохладной водой лица, рук, ванночки для ног, и общие: воздушные ванны, обтирание, обливание.

Зимние прогулки и развлечения можно рассматривать как облегченную версию закаливания – ребенок проводит время на холоде, но при этом двигается и не замерзает. В прогулках, как и в закаливании, важна постепенность и последовательность. Главное – чтобы прогулка всем была в радость.

Как видите, меры для закаливания простые и эффективные – было бы время и желание.

**VI.** Итог занятия.

Чтобы быть здоровым, необходимо:

- быть творчески и физически активным;

- придерживаться правильного режима дня;

- чаще бывать на свежем воздухе.

<https://www.youtube.com/watch?v=u3OzsuPmdGw>

**VII.** Домашнее задание.

* 1. Выберите понятия, относящиеся к личной гигиене:
* закаливание;
* рациональный режим труда и отдыха;
* посещение бани (душа);
* утренний туалет;
* уборка квартиры;
* выбор одежды по сезону;
* стрижка.
  1. Отметь, что может быть общим?

Полотенце. Зубная щетка. Зубная паста. Шампунь. Расческа. Туалетная бумага. Мочалка.

* 1. Отметь, что может быть личным?

Полотенце. Зубная щетка. Зубная паста. Шампунь. Расческа. Туалетная бумага. Мочалка.

* 1. Как влияет алкоголь и никотин на организм человека?

Не влияет. Появляются заболевания. Изменяется настроение.

* 1. Отметьте: что полезно, а что вредно?

Кушать плотно. Читать в постели. Делать зарядку на свежем воздухе. Прикасаться к глазам грязными руками. Круглый год спать с открытой форточкой. Принимать воздушные ванны. Смотреть целый день телевизор. Спокойный, достаточно продолжительный сон. Ухаживать за ногтями. Тщательно пережёвывать пищу. Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами.

Обратная связь [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для ПДО Белоусовой Е.В.