**План – конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Томилиной Ольги Сергеевны**

**Объединение: «Школа туризма»**

**Программа: «Школа туризма»**

**Группа: 01-14**

**Дата проведения 20.12.2023**

**Время проведения:14.00- 15.30**

**Тема:** Подготовка к участию в детской спортивно-туристкой программе «Здоровым быть здорово»

**Цели:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, создание благоприятных условий для самореализации, самоутверждения каждого члена коллектива

**Задачи:**

**воспитательная:**

* развивать творческую активность, желание экспериментировать;
* развивать умение работать в группе;
* воспитывать разумное, бережное отношение к своему здоровью;
* продолжить борьбу с вредными привычками;

**образовательная:**

* продолжить формирование знаний о здоровом и рациональном питании;
* научить выбирать невредные для здоровья продукты питания;

**развивающая:**

* расширение кругозора учащихся;
* развитие внимания, памяти, сообразительности;
* развивать умение выделять главное, обобщать имеющиеся факты, логически излагать мысли, отстаивать собственное мнение.

**Оборудование и дидактические материалы.**

Компьютер, мультимедиа для презентации, набор карточек с названиями продуктов.

**Содержание:**

«Деньги потерял- ничего не потерял,

время потерял- много потерял, а

здоровье потерял- все потерял».

Пословица

**Работа над формулировкой названия мероприятия и постановкой задач.**

Работа с эпиграфом. Чтение эпиграфа.

- Как вы думаете о какой ценности мы с вами сегодня будем вести речь?

**1.Приветствие.**

  - При встрече мы всегда говорим «Здравствуйте»! Когда мы приветствуем этим словом – здравствуйте – мы желаем друг другу здоровья. Ещё с древних времён  люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще  в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку.

А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы?

На ваш взгляд, что такое здоровье?

Я думаю, вы согласитесь с эпиграфом к нашему классному часу: « Деньги потерял- ничего не потерял, время потерял- много потерял, а здоровье потерял- все потерял» .

А как вы думаете, какие задачи мы должны поставить на это мероприятие?

**2.Беседа «Что такое здоровье? »**

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей. Потому что дети - это главное. Ведь вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, цвели сады, пели птицы. “Здоровый образ жизни” - это словосочетание в последнее время слышится очень часто.

-А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

*После того, как прозвучали ответы*

- Ребята, здоровый образ жизни включает в себя несколько компонентов. Это:

- соблюдение режима дня,

- отказ от вредных привычек,

- соблюдение личной гигиены,

-занятия спортом,

-правильное питание.

Остановимся сегодня на некоторых из этих компонентов.

***1 Режим дня***

Послушайте рассказ: «Сегодня мама разбудила пятиклассника Витю, как всегда, в 7 часов и тут же ушла на работу. Он нехотя поднялся, умылся, почистил зубы. На столе Витю ждал завтрак: овсяная каша, вареные яйца, бутерброд с маслом и чай. Кашу и яйца он есть не стал, а сверху бутерброда положил кусок колбасы, которую нашел в холодильнике. Съев бутерброд с чаем, Витя отправился в школу.

Из школы он пришел в два часа. Дома никого не было. Забросив портфель с учебниками, Витя быстро включил компьютер, раскрыл пачку чипсов и начал играть. После чипсов он съел  сухарики, кусок колбасы, выпил чай. Все это время Витя продолжал играть.

Перед приходом родителей он выключил компьютер и достал учебники. Уроков задали много... Спать Витя лег в 12 часов ночи».

-Скажите Витя это мы с вами?

- Какие, на ваш взгляд, действия героя рассказа противоречат формированию здорового образа жизни?

*-*Конечно же режим дня для человека один из важных компонентов, я советую вам придерживаться следующего режима дня.

*. Приготовленный заранее режим демонстрируется на* слайде

Режим дня пятиклассника.

7.00 – подъем

7.00 – 7.30 – утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели.

7.30 - 7.50 – утренний завтрак.

7.50 – 8.15 – дорога в школу.

8.20 – 13.30 – занятия в школе.

13.30 – 14.00 – дорога домой (прогулка).

14.00 – 15.00 – обед.

15.00-16.00 – пребывание на воздухе, занятия в спортивных секциях.

16.00 – 18.30 – приготовление уроков.

18.30 – 19.30 – пребывание на воздухе.

19.30 – 21.00 – ужин, свободное время.

21.00 – 7.00 – сон.

***2 Вредные привычки***

- Прочти список привычек человека. Как ты думаешь, какие привычки человека помогают ему сохранять здоровье, а какие, наоборот, вредят здоровью?

Выпишите вредные привычки на отдельный листок (только цифры).

1. Трудолюбие
2. Привычка доводить дело до конца
3. Планирование своего дня заранее
4. Несобранность
5. Привычка поздно ложиться спать
6. Привычка регулярно заниматься спортом
7. Привычка решать конфликт с помощью крика и ссор
8. Привычка проводить много времени за компьютером
9. Привычка мыть руки перед едой
10. Привычка не переедать
11. Привычка читать во время еды
12. Привычка завтракать утром дома
13. Привычка не наедаться перед сном
14. Привычка есть на ходу

- А сейчас сомните листочек с вредными привычками и выбросите их, надеюсь больше у вас таких вредных привычек не будет

***3 Правильное питание***

- Сейчас поговорим о таком элементе здорового образа жизни,  как правильное питание. Как вы думаете, что такое правильное питание?

*Дети отвечают, учитель, если необходимо, дополняет.*

- Итак, правильное питание – это

1. соблюдение режима питания,
2. употребление полезных продуктов,
3. соблюдение меры в еде.

-Давайте с вами более подробно поговорим о полезных и вредных продуктах. Разделите  названия продуктов на две группы: полезные продукты и вредные продукты.

*Каждая группа получила наборы карточек с названиями различных продуктов.*

1-я группа – морковь, яйцо, салат листовой, колбаса копченая, растительное масло, лимонад.

2-я группа – вареная рыба, овсяные хлопья, мороженое, конфеты, макароны, хлеб.

3-я группа – яблоки, чипсы, ряженка, творог, торт, гречневая крупа.

4-я группа – кефир, бананы, сок, молоко, жареная курица, капуста.

*Каждая группа называет полезные и вредные продукты, объясняя их пользу и вред соответственно.  После выступления детей демонстрируется.*

*- Конечно же нужно есть*фрукты, овощи, рыбу, бобовые, чтобы оставаться здоровым .  Сейчас давайте вспомним какие витамины нужны нашему организму(презентация).

-Сейчас в продукты питания стали добавлять пищевые добавки для улучшений вкусовых свойств, но к сожалению, не все эти добавки можно употреблять в пищу.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:  
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

1. **Организация исследовательской работы**

- А теперь мы с вами побудем экспертами, наша задача определить какие продукты нельзя употреблять в пищу.

-Какое же заключение дадут наши эксперты?

- Передайте родителям этот листочек с кодами пищевых добавок и будьте внимательны при выборе продуктов.

**3.Викторина.**

-Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Я хочу вам предложить следующую викторину, отвечайте «да» или «нет».

**ВИКТОРИНА**

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)
2. Верни ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 человек? (ДА)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА)
7. Отказаться от курения легко? (НЕТ)
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)
9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА)
10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)
12. Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (ДА)
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА)
14. Правда ли, что детям достаточно спать ночью меньше 8 часов? (НЕТ)

**5 . Формирования положительного отношения к правилам здорового образа жизни.**

**Советы здорового образа жизни.**

Рецепт.

«Возьмите чашу терпения, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

**4 Рефлексия.**

Закончи предложения:

Я хочу быть здоровым, так как\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я буду здоровым, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Если я буду здоровым, то я смогу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Желаю вам:

- никогда не болеть;

-правильно питаться;

-быть бодрыми;

-совершать добрые дела.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Домашнее задание: составить режим дня и меню на день «Здоровое питание»

**Обратная связь:** Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Томилиной О.С.