



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти
445028, РФ, Самарская область,
г. Тольятти,
ул. Революционная 72, тел.33-31-53.
email: veter@edu.tgl.ru; сайт: jveter.ru

Сценарий

«Познавательный час "Я люблю свою зарядку"»



*Управленческий проект
«Образовательная орбита «Невозможное-возможно!»»*

**Разработчик:
Бельцова Галина Валентиновна,
педагог дополнительного образования**

Тольятти, 2024

Сценарий

«Познавательный час "Я люблю свою зарядку"»

Организаторы: педагог дополнительного образования МБОУ ДО «Свежий ветер»

Участники: обучающиеся секции «Мини-гольф» (7-11 лет), участвующие в реализации управленческого проекта «Образовательная орбита «Невозможное-возможно!»

Цель: формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков по культуре здорового образа жизни, умения использовать полученные знания в повседневной жизни

Задачи:

1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье, двигательную активность.
2. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.
3. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
4. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, музыкальный центр, доска.

Ход мероприятия

Вступительное слово педагога:

- Здравствуйте, ребята. Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас.

Утром кто-то очень странный

Заглянул в наше окно,
На ладони появилось
Ярко желтое пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло
Тонкий лучик золотой
И как с первым лучшим другом
Поздоровалось со мной.

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!.

- Сегодня речь пойдёт о здоровье.

-Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял - всё потерял».

-Здоровье - это важнейшая потребность человека, делающая его счастливым, способным хорошо учиться, плодотворно трудиться и создавать здоровую семью.

Сегодня мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье.

Блиц «Вопрос – ответ»

-Поднимите руки кто делал сегодня зарядку?

-Какие упражнения вы выполняете?

Давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка?

Ответы детей: прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье

- (П. Синявский) «Для чего нужна зарядка? »
Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка-
Чтобы силу ... (развивать) И весь день ... (не уставать!)
Если кто-то от зарядки Убегает без оглядки, -
Он не станет н почём Настоящим... (силачом)

Педагог:

- А теперь хочу вам, рассказать, как утреннюю зарядку делали в древности.
Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало унести на определённое расстояние, а затем бежать за ним, перепрыгивая препятствия. Чем старше был ребёнок. Тем тяжелее был камень.

У индейцев основные упражнениями были-прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности, и связаны с именем Геракла, в городе Олимпии. Он установил правила и награду-венки победителю из веток оливы. Соревновались в беге, прыжках, в метении копья, диска и в борьбе. Олимпийские игры проходят и в наши дни. Кто знает, где будут проходить Зимние олимпийские игры?

Ответ детей - Сочи

Предки- славяне любили играть в городки, в лапту, зимой – катание с высоких ледяных гор и взятие снежных крепостей, летом гуляли босиком, купались.

На ярмарках соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, поднимали тяжести, взбирались по гладким столбам на самый верх.

Предки –коми любили играть в игры, состязались, чтобы воспитывать силу, ловкость, выносливость, потому что очень суровый климат и он требовал закалки и силы. В их играх много прыжков, метаний (копья, камни, кости, аркан, перетягиваний (палки) .

Педагог:

-А сейчас я вам предлагаю обучающую игра «Да» — «Нет»

- Зарядка по утрам нужна? (Да)
- Раз в неделю делается она? (Нет)
- Мяч, скакалку мы берем? (Да)
- И в кладовку их несем? (Нет)
- В доме есть у вас кровать? (Да)
- Лежа правильно читать? (Нет)
- Хочется красивым быть? (Да)
- Лишний вес в себе носить? (Нет)
- Хорошо все отвечали? (Да)
- Очень сильно вы устали? (Нет)

Педагог:

-Ребята, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени все-таки есть. И если начинать свой день с зарядки, все у вас будет получаться во время!



Педагог:

-Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье? У вас на столах лежат лучики, напишите на лучах солнца то, что помогает сохранить здоровье.

Обучающиеся называют условия здорового образа жизни, ведущие записывают на доске:

- соблюдать режим дня;
- делать зарядку;
- принимать водные процедуры утром и вечером;
- держать в чистоте вещи и предметы личной гигиены;
- соблюдать гигиену тела.

Педагог:

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем, друг друга,
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

Педагог:

- Вы можете представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится? Конечно же, вы скажете, что таких людей не бывает.

И действительно, все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то восхищаемся. И мы с вами в Городе «Эмоций».

Немного отдохнём и порисуем!



Педагог начинает фразу – обучающиеся продолжают ее и рисуют на своём месте, а один рисует на доске.

Точка, точка, запятая.

Минус, рожица кривая,

Палка, палка, огурчик,

Вот и вышел человечек.

Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошёл.

С ветром, солнцем подружился.

Чтоб дышалось хорошо.

(Рисуем румянец человечку)

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

(Рисуем солнце над головой человека)

Он к зубным врачам, представьте,

Не боясь совсем, пришёл.

Он ведь чистил зубы пастой,

Чистил зубы порошком.

(Рисуем человечку улыбку)

За обедом чёрный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,

Не худел и не толстел.

(Рисуем человеку курточку)

Спать ложился в 8.30,

Очень быстро засыпал.

С интересом шёл учиться

И пятёрки получал.

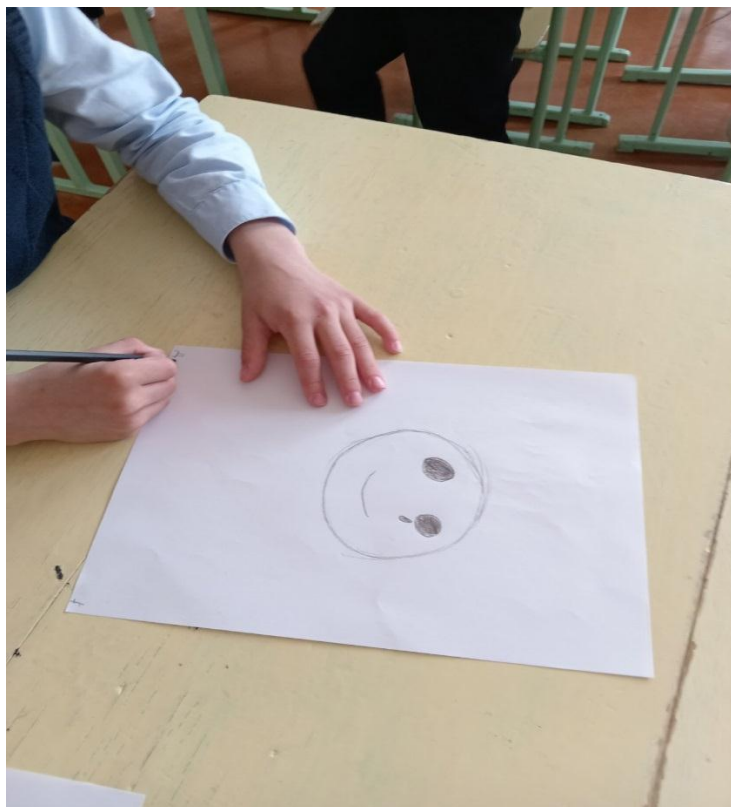
(Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку)

Каждый день он прыгал, бегал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.



Педагог:

-Вы все молодцы!

- А сейчас все вместе мы познакомимся и сделаем упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку. Они могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм.

-Итак, приступаем!

1.Начинать зарядку следует с ходьбы - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

2.Поднимание рук вверх или в стороны помогают выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

3.Приседания укрепляют мышцы ног, увеличивая подвижность суставов ног и улучшения кровообращения.

4.Различные наклоны вперед назад, вверх вниз укрепляют мышцы туловища, спины и живота, увеличивают подвижность и эластичность позвоночника, улучшают деятельность органов брюшной полости.

5.Прыжки и бег (можно на месте) усиливают обмен веществ в организме, повышают деятельность органов дыхания и кровообращения.

6.Медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз - упражнение для успокоения дыхания.



Педагог!

-Вы выполняете здорово все упражнения!

Подведение итогов. Рефлексия

Педагог:

-Ребята, а ответьте на вопросы:

- Какую пользу приносит зарядка?
- Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
- Какие физические упражнения делали эскимосы, индейцы, славяне-русские и наши коми -предки для того чтобы быть здоровыми?

Рефлексия «Всё в твоих руках»

Педагог:

-На листе бумаги обведите левую руку.

Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

Педагог:

- Вот и подошёл к концу наш познавательный час.

-Дорогие, ребята! Я вижу, что вы все хорошо потрудились, пофантазировали и высказали свое мнение.!

-Спасибо всем, кто активно работал сегодня! Я надеюсь, что вы теперь все постараетесь делать зарядку, а это залог здорового образа жизни.

И всё у вас в жизни сложится удачно, и я очень надеюсь на это!!! Все вы сегодня молодцы!