Тема: Активный отдых – залог крепкого здоровья и хорошей успеваемости

Цель: Дать детям представление об активном отдыхе, как о необходимом условии жизни, обеспечивающем укрепление и сохранение здоровья.

знания о том, чем полезен активный образ жизни и вреден пассивный. Повторить правила поведения на реке и во время похода, закрепить знания о съедобных грибах, вспомнить зимние развлечения детей. Обогащать словарный запас.

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Развивать внимание, логическое мышление, уверенность в себе, познавательную активность и умение теоретические знания применять на практике.

Материал: плакат «ЗОЖ», диаграмма «Сутки», плакат «Отдых», картина с изображением летнего отдыха детей, карточки (пляжный зонтик, панама, покрывало, купальник, полотенце, мяч, спасательный круг. валенки, чайник, отвертка), шифрограммы, кроссворд «Грибы», плакат «Рюкзак», карточки (котелок, продукты, топор, спички, компас, теплая одежда, палатка, посуда, мячик, вода, телевизор, кресло), вырезные куклы с набором одежды, картина «Зимние забавы детей», здоровьемеры.

Предшествующая работа: Поход на реку Троца, сбор грибов и ягод, экскурсия на водоемы и в лес, поездка на каток в город Чкаловск, рассматривание картины «Зимние забавы детей», беседа о «ЗОЖ».

Ход:

П.- Наша беседа сегодня пойдет об активном отдыхе, но что это такое вы узнаете чуть-чуть попозже. А, сейчас ответьте мне, пожалуйста, на такой вопрос: Почему здоровому человеку лучше живется, чем больному?

Д.- Ничего не болит, не надо лечиться, его ничего не беспокоит, он хорошо себя чувствует…

П.- Правильно, Здоровье человека бесценный дар природы. Разрушить здоровье легко, а купить невозможно. Здоровье-это важно. Больных людей жаль. Ведь если человек часто болеет, то он не может хорошо учиться. А учеба- это первая обязанность каждого школьника. Но если ребенок плохо себя чувствует, то он нервничает, не может ничего запомнить, появляется рассеянность и раздражительность. Взрослые сердятся на такого ученика, который не выполняет домашние задания, плохо считает, не может выучить стихотворение. Отсюда появляются проблемы в школе и дома.

И вот сегодня я могу научить вас, тому, что же нужно делать, чтобы хорошо себя чувствовать, отлично учиться и не расстраивать взрослых. Хотите?

Д:- Да.

П.- Тогда посмотрите на доску.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ состоит из:

1 Правильного питания

2 Здорового сна

3 Режима учебы и отдыха.

Сегодня мы с вами поговорим о третьей составляющей. Скажите мне, пожалуйста. Сколько часов в сутках?

Д.- 24 часа.

П.- Правильно, Из них, чтобы быть здоровым, необходимо

9-10 ч. Для ночного сна

5-6 ч. Уроки в школе

2 ч. Приготовление домашнего задания

2 ч. Кружки и секции

2 ч. Домашние дела

2-4ч. Личное время

Как вы считаете, это много или мало?

Д. – Мало.

П.- И поэтому я призываю вас проводить это драгоценное время с пользой для своего организма. Различают 2 вида отдыха:

- пассивный

- активный

Пассивный отдых – это отдых без движения.

Активный отдых – это отдых + движение в удовольствие.

Активный отдых намного полезней для людей, которые много занимаются умственной деятельностью, чем пассивный.

А вы себя можете отнести к таким людям? А почему?

Д.- Занимаемся в школе, учим уроки, готовимся к различным мероприятиям.

П. – Правильно. Поэтому нужно отдыхать активно, чтобы восстановить свой организм. Ведь движение- это жизнь. В легкие поступает больше кислорода, отдыхает нервная система, человек становится бодрым и жизнерадостным.

А теперь обратите внимание на доску. Я начала составлять схему про активный и пассивный отдых, помогите мне ее закончить, пожалуйста. Вот тут лежат карточки, на которых изображены любимые занятия детей вашего возраста. Я попрошу их распределить по видам отдыха.( Дети распределяют).

Ну, давайте посмотрим, что же у нас получилось. Оказывается, что игра на компьютере, разговоры по телефону, лежание на диване, просмотр телевизора, хоть и приятный, но менее полезный отдых, для нашего организма , чем поход, прогулка в лес за грибами, купание на реке, участие в подвижных играх катание на коньках и лыжах.

Но, чтобы не навредить своему здоровью во время такого отдыха нужно знать и соблюдать определенные правила.

Недавно было жаркое лето. Можно бегать на речку, дышать там свежим воздухом, загорать и купаться. Но что же нужно взять с собой на пляж, чтобы укрепить здоровье, а не навредить себе?

Д.И. « Что нужно на пляже?».

(На доске картина с изображением берега реки и детей. Воспитанникам предлагаются карточки с изображением предметов: пляжный зонтик, крем, вода, панама, покрывало, купальник, трусы, полотенце, спасательный круг, мячик, валенки, чайник, отвертка, чтобы выбрать и прикрепить на картину те предметы, которые нужны на реке.)

Молодцы. Но посмотрите, все ли ребята правильно ведут себя на реке?

Д. – Нет. Нельзя далеко заплывать, нырять в незнакомом месте, долго лежать на солнце …

П. – Правильно. А еще я знаю самое любимое занятие ребят всех времен – это подвижные игры. Давайте вспомним самые известные, в которые мы играли летом.

Д.И. « Расшифруй игру».

( детям раздаются шифровки и ключи к ним, работа в парах).

П.- Молодцы. А чтобы не навредить себе и другим, какие правила нужно соблюдать во время подвижных игр?

Д. – не толкаться, …

П. – Чтобы немножко размяться давайте и сыграем в одну из этих игр. А чтобы было никому не обидно игру выберем считалочкой.

П.И. « Арам шим – шим».

П.- А, когда накупаешься и наиграешься самое время прогуляться за грибами. Вы любите собирать грибы?

Д. - Да.

П. – А правила поведения в лесу вы знаете?

Д. – нельзя разжигать костры, обижать птиц и зверей, уходить далеко от взрослых……

П.- Молодцы, правила вы знаете, а вот хорошие ли вы грибники мы узнаем, если сможем разгадать кроссворд. Ведь в нем зашифрован гриб, который есть нельзя.

Кроссворд « Съедобные грибы».

( детям предлагается кроссворд в форме гриба)

1. В лесу под березкой крошка, 4. Нет грибов дружней, чем эти,

Знают взрослые и дети.

На пеньках растут в лесу,

Как веснушки на носу.

5. Я в красной шапочке расту

Под стройною осиною,

Меня узнаешь за версту, зовусь я ...

6. И под старою сосною

Только шляпка, да ножка. Где склонился пень – старик,

Окружен своей семьею,

Первый найден …..

1. Вдоль лесных дорожек

Много белых ножек.

Собирай, не мешкай, 7. Растут в лесу сестрички, рыжие…..

Это - ……

1. Маленький, удаленький

Сквозь землю прошел –

Красну шапочку нашел.

П. – Молодцы! Грибники вы хорошие, а вот какие походники? Поход – это и удовольствие, и оздоровление организма. Но чтобы пойти в поход нужно сначала собрать рюкзак.

Д.И. « Собери рюкзак»

( на доске рюкзак, дети выбирают нужные вещи и прикрепляют к нему)

П. – Раз рюкзак у нас готов, надеваем его на спину и

Отправляемся в поход

Сколько нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

Тишина стоит вокруг;

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда, сюда,

Делай раз и делай два.

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки.

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыгай с пятки на носок.

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре.

Вот как славно освежились,

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасс.

Одной, другой – это кроль.

Качаясь на волне, плывем на спине.

Все как один плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

Мы в походе побывали,

Вы, случайно, не устали?

Д. – Нет.

П. – Ну, тогда давайте продолжим наш разговор. Но ведь не всегда у нас тепло. Бывает и зима. Когда лежит снег. Давайте посмотрим на картину (доска) и догадаемся, кто же из ребят, чем занят.

Д.И. « Отгадай занятие».

П. – Посмотрите какие все дети румяные и довольные. Но чтобы не заболеть зимой, нужно правильно одеваться на прогулку. И я предлагаю девочкам одеть Машеньку на каток, а мальчикам Сашеньку - на лыжную прогулку.

Д.И. « Одень куклу»

( дети одевают кукол)

П.- Вот мы с вами и вспомнили наиболее известные разновидности активного отдыха. Если вы в свободное время будете больше бывать на свежем воздухе и соблюдать правила поведения, то температура вашего тела не поднимется выше 36 и 6 градусов С. И мне хочется подарить вам вот такой уникальный прибор « ЗДОРОВЬЕМЕР». При помощи его мы сможем получить сведения о своем самочувствии. Хотите попробовать?

Д.- да.

П.- Тогда поставьте черточку напротив цифры 36. Я буду задавать вопросы, а вы если согласны с тем, что я говорю, то поднимайте резиночку на одно деление вверх, и говорите вот такие слова « Это я, Это я, это все мои друзья», а если нет, то опускайте вниз.

Кто в хорошую погоду

Побежит купаться в воду?

Будет плавать. загорать,

Свежим воздухом дышать?

Кто зимой на лыжах мчится

И мороза нет боится ?

Кто не будет битый час, на диване увалясь,

Телевизор свой смотреть, без движенья. как медведь.

Кто готов бежать во двор,

Чтоб играть в хоккей, футбол ?

Кто с компьютером друзья,

Но знает, что долго за ним сидеть нельзя?

Кто активно отдыхает

И пятерки получает?

П.- Ну, какая у вас температура? ( дети называют) Вот видите, вы все себя чувствуете на 36 и 6 и готовы выполнять домашнее задание. Наш разговор подошел к концу. Скажите, пожалуйста, что вы сегодня узнали для себя нового и какие сделали выводы?

Д.-

П.- сегодня я вами очень довольна. Хочется особенно похвалить…….