**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Торбеевская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Открытое занятие**

**в группе продленного дня**

**На тему:** **«В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Провела: Журавлева С.В.**

**р.п. Торбеево 2024 г.**

**Класс: 2**

**Тема:** «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Цели:**

1.Воспитание бережного отношения к здоровью.

2.Повышение мотивации к здоровому образу жизни.

3.Создание позитивного настроя учащихся на учебную деятельность.

**Задачи:**

1.Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.

2.Способствовать укреплению здоровья детей через физическую минутку.

3.Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Формирование и развитие универсальных учебных действий:**

**Личностные:**

-  мотивационная основа на подвижный образ жизни;

-  учебно-познавательный интерес к занятиям**.**

**Регулятивные:**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку участников игры.

**Познавательные:**

- осуществлять анализ выполняемых действий;

 -активно включаться в процесс выполнения заданий;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные:**

- умение работать в группе;

- умение слушать и вступать в диалог;

- способность участвовать в речевом общении**.**

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, анкета «Режим дня», карточки, стихи.

**Ход занятия:**

**1.**Организационный момент.

Солнце на небе проснулось,

Нам всем улыбнулось.

Глазки тихо закрываем,

Руки к небу поднимаем.

Лучи солнышка возьмём

И к сердечку поднесём!

**2**.Ребята, вы слышали выражение: «В здоровом теле – здоровый дух»?

-Как вы думаете, почему так говорят?

-А теперь ответьте на такой вопрос: Что не купишь ни за какие деньги?

Что для человека дороже всего?

Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.

-**Правильно, здоровье!**

**3.**Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

**Что нужно для здоровья?**

Может, молоко коровье? +

Лет в 12 сигарета?-

А с друзьями эстафета?+

Тренажёр и тренировка?+

Свёкла, помидор, морковка?+

Пыль и грязь у нас в квартире?-

Штанга или просто гири?+

Солнце, воздух и вода?+

Очень жирная еда?-

Страх, уныние, тоска?-

Скейтборд - классная доска?+

Спорт, зарядка, упражнения?+

А компьютерные бдения?-

Бег по парку по утрам?+

Музыкальный тарарам?-

Сон глубокий до обеда?-

Полуночная беседа?-

Если строг у нас режим – мы к здоровью прибежим!

**-Молодцы, ребята! Справились! А теперь следующее задание.**

**4.**На доске слово **здоровье**, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?

**З** - закалка

**Д**- диета

**О** - отдых

**Р** - режим дня

**О** - отказ от вредных привычек

**В** – витамины, велосипед, водные процедуры

**Ь**-

**Е** - ежедневные пробежки

*(Ответы детей)*

**5.**Ребята, сейчас я предлагаю вспомнить пословицы и поговорки по укреплению здоровья.

**1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.**

**2.Береги здоровье смолоду!**

**3.Я здоровье берегу - сам себе я помогу!**

-А сейчас мы с вами немножко отдохнем.

**Физкультминутка**:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь,

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

-Молодцы, ребята!

**6.**А сейчас, ребята, мы с вами поиграем.

Отвечайте дружно хором **«Это я, это я, это все моя семья!»,** если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

● кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

● кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

● кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

● кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

● ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

● кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

● кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

● кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

● кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +

● кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

**7.**Ребята, чтобы быть здоровым еще необходимо заниматься спортом.

-Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках? *(Ответы детей)*

-**А сейчас, давайте отгадаем загадки о спорте.**

1.Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? **(лыжник)**

2.Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! **(баскетбол)**

3.Лед вокруг прозрачный, плоский две железные полоски, а над ними кто-то пляшет, прыгает, руками машет **(фигурист)**

-**Хорошо, ребята. Молодцы!**

**8.**Вы все знаете, что для того чтобы быть здоровым, заниматься спортом не достаточно, нужно еще правильно питаться. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать все, что предлагают наши повара в школьной столовой.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Я вам раздаю карточки каждому – красную и зеленую и называю слова. Если продукт полезный – вы поднимаете зеленую карточку, если вредный – красную.

***Давайте потренируемся.***

Чипсы – красная.

Яблоко – зеленая.

***Молодцы, ребята! Продолжаем!***

Пицца – красная

Конфеты-красная.

Каша-зеленая.

Суп-зеленая.

Кока-кола-красная.

Кефир-зеленая.

Жвачка-красная.

Хлеб-зеленая.

Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

**Советы по здоровому питанию:**

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

**9.**Употребление полезных продуктов недостаточно для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим – это … распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

**Анкета «Режим дня» (работа в группах)**

1. Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

2.Нужно ли завтракать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

4.Нужно ли делать уроки в одно и то же время? 1.Да. 2. Нет.

5.Нужно ли ежедневно гулять или играть на свежем воздухе? 1.Да. 2. Нет.

6.Можно ли нарушать свой режим дня? 1.Да. 2. Нет.

**10.**А теперь, подведём итоги, что должны делать дети, чтобы быть здоровыми? Давайте придумаем свою формулу здоровья.

**Режим дня + правильное питание + хороший отдых - вредные привычки = здоровье.**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

**Учащиеся:**

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

**Воспитатель:**

И поэтому, ребята.

С вами ждём мы новых встреч

И надеюсь, что здоровье

Все вы будете беречь!

**11.Рефлексия.**

- Выберите начала предложения и завершите его.

Сегодня я узнал...

Было трудно…

Я понял, что…

Я научился…

Я смог…

Было интересно узнать, что…

Меня удивило…

Мне захотелось…