

МОУ Виткуловская СОШ

**Занятие
в группе продленного дня**

**«Путешествие
в страну
здоровья»**

Воспитатель:
Коткова Нина Николаевна

Цель: Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни, сохранение физического и психического здоровья учащихся.

Задачи:

1. Показать важность режима дня в формировании здорового образа жизни.
2. Определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.
3. Снятие физического и психического напряжения;
4. Повышение эмоциональной стабильности;
5. Профилактика плоскостопия;
6. Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Речевка:

Ведущий:

Раз, два!

-

Три, четыре!

-

Кто идет?

-

Раз, два!

-

Тверже ногу!

-

Мы здоровье сохраним!

-

И даем мы всем рецепты,

-

Дети:

Три, четыре!

Раз, два!

Отряд здоровых
Смелых и веселых
зазорных друзей.

Три, четыре!

Четче шаг, юных крепышей отряд!

Мы здоровьем дорожим!

Как здоровье сохранить,
Чтобы бодрым и веселым
Нам до старости прожить!

Наш девиз:

**«Я здоровье берегу –
сам себе я помогу!»»**

«Личная гигиена»



ГИГИЕНА

1. Тела человека
2. Полости рта, зубов
3. Глаз
4. Волос
5. Кожи
6. Носа
7. Сна



Оздоровительная минутка

1. Мы шагаем, мы шагаем, руки выше поднимаем!
Голову не опускаем, дышим ровно, глубоко.
2. Вдруг мы видим: из куста
Выпал птенчик из гнезда.
3. Тихо птенчика берем
И назад его кладем.
4. Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим, на носочках побежим.
5. На полянку мы выходим
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.
6. Как много мы увидели: и речку, и цветы.
Узнали много нового — и я, и мы, и ты.

«Здоровое питание»



Советы здорового питания:

1.

Воздерживайтесь от жирной пищи

2.

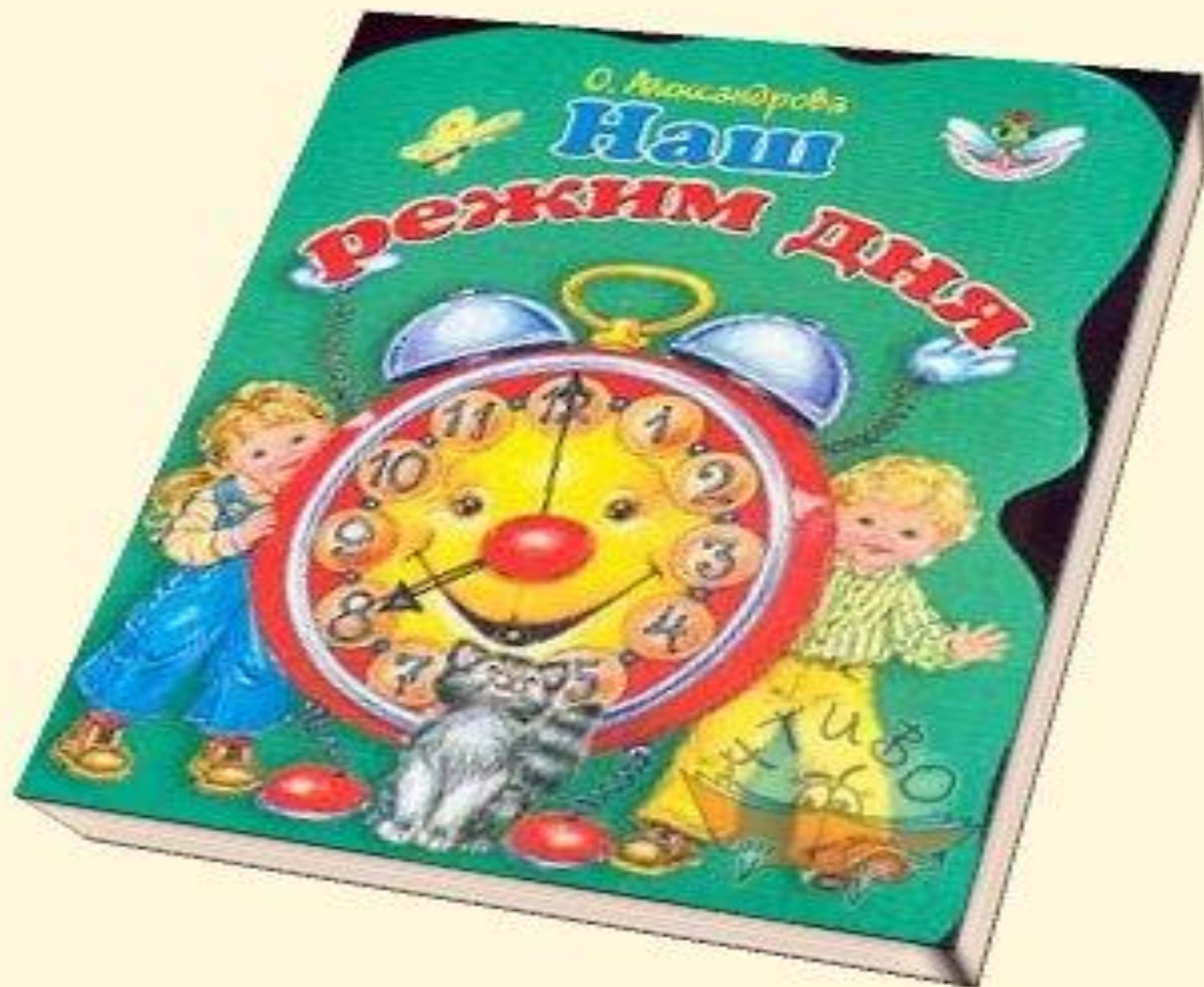
Остерегайтесь очень острого и
соленого

3. Сладостей тысячи, а здоровье одно

4. Овощи и фрукты здоровые продукты



«Режим дня»



Режим дня

7.00 – подъем

7.00 – 7.10 – утренняя гимнастика

7.10 – 7.25 – утренний туалет

7.25 – 7.40 – завтрак

7.40 – 8.00 – дорога в школу

8.00 – 8.15 – подготовка к урокам

8.15 – 12.00 – занятия в школе

12.00 – 17.00 – группа продленного дня

17.00 – 17.20 – дорога домой

17.20 – 18.20 – отдых, прогулка

18.20 – 18.50 – ужин

18.50 – 21.00 – личное время

**21.00 – 21.30 – вечерний туалет, подготовка ко
сну**

21.30 – отбой

«Спортивная»



Дорожка здоровья

Название упражнения	Сопроводительный текст	Инструкции к упражнениям
«Великан»	Мы становимся все выше Достаем руками крышу На носочки поднимись И макушечкой тянись! Солнце в небе высоко, Дотянуться нелегко С каждым шагом выше, выше, Будем к солнышку поближе!	Дети идут по дорожке на носочках, подняв прямые руки вверх, ладонями внутрь.
«Крылышки»	Лебеди стайкою дружной плывут, Прямо и гордо умеют держаться, Крыльями машут- красиво летят, Тихо на воду садятся. Руки в «крылышки» сложили и на Пятках походили!	Руки в «крылышках» - локти прижаты к талии, лопатки соединены. Ходьба на пятках.

«Свечка»	На коленях мы идем, Спину держим прямо! За красивую осанку Нас похвалит мама! А теперь походим На наружном своде!	Ходьба по гимнаст. скамейке на коленях, руки на пояс. Затем ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе.
«Собач - ка»	Чтоб найти дорогу к дому, Нужно след искать знакомый. Жулька верно след взяла Прямо к дому привела!	Ходьба по гимнаст. скамейке на коленях, руки по полу.
«Лебедь и уточка»	Словно лебедь по воде, Я плыву на животе, А теперь как уточка Похожу минуточку!	Подтягиваться по гимн. скамейке на животе. Затем ходьба в полуприсяде.

«Подтягива - ние на спине»

Подтянуться на спине
Никогда не сложно мне.
Сесть и быстро встать
опять
И «цыганочку» сплясать!

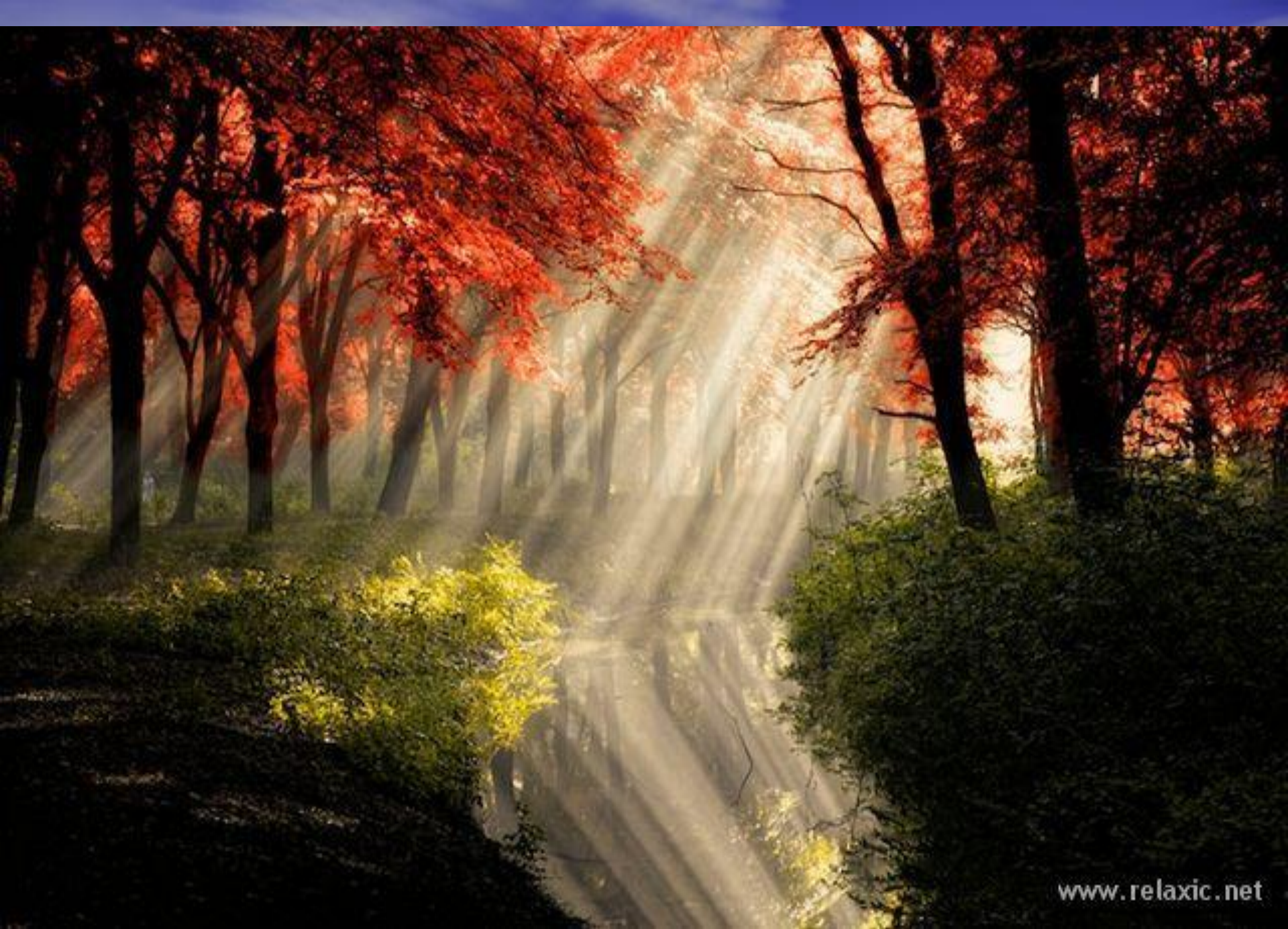
Подтягивание по
гимн.скам. на спине.
«Цыганочка»-хлопок
в ладоши над
головой, затем,
повернув голову
вправо, правой рукой
коснуться правой
пятки. Повторить
тоже в левую
сторону.



«Расслабляющая»
«Сотвори в себе солнце»









БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

