

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Многопрофильный центр дополнительного образования детей»

План -конспект дистанционного занятия
для обучающихся объединения спортивной аэробики.
Педагог дополнительного образования: Гаранкина Л.Ю.

Тема занятия: «Мы выбираем здоровый образ жизни!».

Дата проведения: 07.04.2020 г. 15.00

<https://invite.viber.com/?g=9IQ2I7HFRkvL2PfMaUU6H0qzixoct0-P>

<https://infourok.ru/user/garankina-lyudmila-yurevna>

Цель: Формирование знаний, обучающихся по основам здорового образа жизни.

Задачи:

образовательная:

-обучение правилам здорового образа жизни и рационального питания.

развивающая:

-развитие познавательных интересов и способностей, умения анализировать, формирование навыков самоконтроля;

воспитательная:

-формирование сознательного отношения детей к своему здоровью— как норме поведения.

Оборудование: ноутбук, смартфон, видеоролик «ЗОЖ и профилактика переутомления», тестовые бланки.

Ход занятия:

I. Организационный момент

Приветствие.

Здравствуйте ребята! Это слово обычно говорят при встрече, желая друг другу здоровья. Тема нашего занятия «Мы выбираем здоровый образ жизни!»

II. Подготовительная часть.

Здоровье—это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться и заниматься любимым делом. Быть здоровым-значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

III. Основная часть.

Ребята, ознакомьтесь с материалом лекции:

Здоровый образ жизни—образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ-это основа жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с ЗОЖ-помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек).

Составляющие здоровья:

1. Физическая составляющая (здоровье тела).
2. Психическая и духовная составляющие (состояние психической, моральной и духовной сферы).
3. Социальная составляющая (условия жизни, работы, отдыха, питания)

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

Принципы правильного питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть не спеша, хорошо прожевывать и чувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.
- Ключевым моментом в здоровом питании является правильный плотный завтрак!

Закаливание-одна из форм укрепления здоровья человека. Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов. Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

Немалую роль в сохранении здоровья играет отказ от вредных привычек.

Здоровье это действительно бесценный дар. Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: Движение – это жизнь!» Поэтому не забывайте выполнять ежедневно физические упражнения и отмечать их выполнение в дневнике физического развития. Я предлагаю нам всем немного отвлечься и сделать гимнастику для глаз.

Физкультминутка:

Потереть ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Локтями опереться о край стола, глаза закрыть теплыми ладонями. Почувствовать тепло ладоней, расслабиться.

Посидеть спокойно, не меняя позу, постараться максимально расслабить глаза.

Открыть глаза, быстро поморгать, крепко зажмурить (считая до 3), открыть, посмотреть на самый дальний предмет в комнате. Повторить 4-5 раз.

Продолжим наше занятие.

Здоровье человека зависит:

- на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- на 20 % от условий окружающей среды
- на 20 % обуславливается наследственностью
- на 50 % от образа жизни человека.

IV. Контроль и проверка знаний.

Тест на определение правильности питания «Правильно ли ты питаешься?»

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1–2 раза в день; В) 2–3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю

; Б) 3–4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3–4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с вареньем; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3–4 раза; Б) 1–2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек сладкого чая выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – Вы питаетесь неправильно. Есть опасность для Вашего здоровья. Необходимо пересмотреть свой рацион питания;

14 – 18 баллов – Вы питаетесь нормально, но есть некоторые недостатки в Вашем питании, которые требуют коррекции. Следует ввести в свой рацион питания побольше овощей, фруктов, морепродуктов, круп.

19 – 24 баллов – У Вас хороший режим и качество питания. Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно ли вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.

Задание: выполнить упражнение, помогающее структурировать полученные знания по принципам здорового образа жизни.

Упражнение «Формула здорового образа жизни»

Ребята, подумайте и составьте формулу здорового образа жизни, описав ее основные составляющие. Каждый из вас должен записать свой вариант и отправить в группу.

V. Подведение итогов.

Заключительная часть.

Дорогие ребята! Наше занятие подошло к концу, я думаю, что он не прошло для нас зря. Вы узнали что-то новое.

Спасибо вам за работу, ребята. Желаю вам:

-никогда не болеть,

-правильно питаться,

-быть бодрыми,

-в общем вести здоровый образ жизни!

Домашнее задание (на сайте инфошкола, домашнее задание № 2): ознакомиться с лекцией и просмотреть видеоурок «ЗОЖ. Профилактика переутомления».