

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

План -конспект дистанционного занятия  
по формированию навыков здорового образа жизни  
для обучающихся (12-15лет) объединения спортивной аэробики.

Педагог дополнительного образования: Гаранкина Л.Ю.

**Тема занятия:** «Привычки и здоровый образ жизни».

**Дата проведения:** 09.04.2020 г. 15.00

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

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

**Цель:** формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

образовательная:

-обучение правилам здорового образа жизни.

развивающая:

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

воспитательная:

-формирование сознательного отношения детей к своему здоровью— как норме поведения, формирование негативного отношения к вредным привычкам.

Оборудование: ноутбук, смартфон, видеоролик «Вредные привычки»

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

Здравствуйте ребята! При очередной нашей встрече, желаем друг другу здоровья. Продолжаем занятия по основам здоровьесбережения. Тема: «Привычки и здоровый образ жизни».

**II. Подготовительная часть.**

Предлагаю выполнить **упражнение «Расшифровка анаграммы».**

**Инструкция:** Ниже в столбик записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

1. ЗКУЛЬФИТРАУ
2. ДРЯЗАКА
3. ЛКАЗАКА
4. ЕНГИАГИ
5. ЛКАПРОГУ
6. ПОТИВЗИ

**III. Основная часть.**

Ребята, ознакомьтесь с материалом беседы «Основы здоровья»: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Не

секрет, что самым главным в жизни каждого человека является здоровье. Какие должны быть условия для того, чтобы человек был здоровым? (отсутствие вредных привычек, активный образ жизни, правильное и полноценное питание, личная гигиена, наличие общения, друзей, позитивный жизненный настрой). Здоровый человек – это не только человек, не имеющий вредных привычек, не имеющий болезней, но и так же человек, который ведет активный образ жизни, правильно питается, соблюдает режим дня, имеет круг общения и видит во всем позитив. К какому образу жизни относятся все эти составляющие? (к здоровому образу жизни).

Предлагаю вашему вниманию небольшую викторину, ответы на вопросы которой позволят вам лучше познакомиться с правилами ведения здорового и безопасного образа жизни.

### **Викторина**

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться?
3. Кто такие моржи?
4. Почему нельзя грызть ногти?
5. Назовите зимние виды спорта?
6. Назовите летние виды спорта?
7. Можно ли давать свою расческу другим людям?
8. Кто такие йоги?
9. Сок этого растения используют вместо йода?
10. Листья какого растения используют при ушибе и кровотечении?
11. Почему нельзя пить воду из реки или лужи?
12. Почему нельзя трогать бездомных животных?

Для профилактики утомления предлагаю вам сделать перерыв и выполнить комплекс расслабляющих упражнений.

#### **Физкультминутка:**

(Упражнения подобраны так, чтобы преодолеть негативные последствия работы за компьютером и расслабить мышцы)

1. Выполните круговое движение головой вправо так, чтобы коснуться ухом плеча. Задержитесь в этом положении, затем поверните голову влево и снова задержитесь. Повторите несколько раз. Затем выполните вращательные движения головой сначала вправо три–пять раз, затем влево. После этого, подняв плечи вверх, попытайтесь достать ими до ушей, потом медленно опустите плечи. Повторите это движение пять раз.

2. Руки опустите вниз, сцепите пальцы в замок и расположите сцепленные кисти так, чтобы ладони были повернуты вниз параллельно полу. Поднимите

сцепленные в замок руки вверх и максимально отведите их назад, прогнувшись всем телом.

3. Сцепите руки, сложенные в замок, за спиной и несколько раз поднимите и опустите их.

Продолжим нашу беседу о здоровом образе жизни. Ребята, что такое привычки? Привычки - автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях стало потребностью. А какие привычки есть у вас? Подумайте и ответьте. Какие привычки можно отнести к вредным привычкам? К вредным относятся: игры в компьютерные игры; долгий просмотр телевизора; табакокурение, употребление энергетических напитков, алкоголя, наркотиков. Акцентирую ваше внимание на том, что это зависимость. Какие привычки относятся к полезным? (заправлять постель, чистить зубы, есть каждый день фрукты, ложиться спать в 22.00 и т.д.). Предлагаю вашему вниманию видеоролик о влиянии вредных привычек на организм человека. <https://www.youtube.com/watch?v=d8zuZ63leXo>

#### **Подведение итогов.**

Дорогие ребята! Наше занятие подошло к концу, в заключении я хочу сказать, каждый из вас - хозяин своей судьбы и своего здоровья. Не забывайте выполнять ежедневно физические упражнения и отмечать их выполнение в дневнике физического развития.

Спасибо вам за работу, ребята. Желаю вам не болеть и вести здоровый образ жизни!

#### **Проверь себя:**

##### **упражнение «Расшифровка анаграммы».**

1. ЗКУЛЬФИТРАУ - физкультура
2. ДРЯЗАКА - зарядка
3. ЛКАЗАКА - закалка
4. ЕНГИАГИ - гигиена
5. ЛКАПРОГУ - прогулка
6. ПОТИВЗИ – позитив

#### **Викторина**

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (малина, лимон, чеснок, липа).
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (летом).
3. Кто такие моржи? (люди, купающиеся зимой в проруби).
4. Почему нельзя грызть ногти? (это некрасиво и под ногтями микробы, можно заболеть).

5. Назовите зимние виды спорта? (биатлон, бобслей, скелетон, конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек, кёрлинг, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл)

6. Назовите летние виды спорта? (бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, легкая атлетика, велоспорт, водное поло, плавание, волейбол)

7. Можно ли давать свою расческу другим людям? (нет, т.к. можно заразиться педикулезом (вши, кожными заболеваниями)).

8. Кто такие йоги? (люди занимающиеся гимнастикой и медитацией)

9. Сок этого растения используют вместо йода? (чистотел).

10. Листья какого растения используют при ушибе и кровотечении? (лопух, подорожник).

11. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (в грязной воде находятся различные микробы, которые переносят различные заболевания)

12. Почему нельзя трогать бродячих животных? (можно заразиться паразитарными и кожными болезнями - блохи, клещи, лишай).

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

План -конспект дистанционного занятия  
по формированию навыков здорового образа жизни  
для обучающихся (12-15лет) объединения спортивной аэробики.

Педагог дополнительного образования: Гаранкина Л.Ю.

**Тема занятия:** «Двигательная активность и здоровый образ жизни».

**Дата проведения:** 11.04.2020 г. 15.00; 18.00

<https://invite.viber.com/?g=9IQ217HFRkvL2PfMaUU6H0qzixoct0-P>

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

**Цель:** формирование мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

образовательная:

- познакомить обучающихся с значением двигательной активности для здоровья человека, правилами здорового образа жизни.

развивающая:

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

воспитательная:

- формирование сознательного отношения детей к своему здоровью—как норме поведения, формирование понимания значимости двигательной активности для здоровья человека.

Оборудование: ноутбук.

**Ход занятия:**

**II. Организационный момент**

Здравствуйтесь ребята! При очередной нашей встрече, желаем друг другу здоровья. Продолжаем занятия по основам здорового образа жизни. Тема: «Двигательная активность и 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. Каждый человек, чтобы сохранить свое здоровье, должен с самого начала научиться ценить его и беречь. Для этого необходимо постоянно следовать правилам здорового образа жизни.

## **III. Основная часть.**

Ребята, ознакомьтесь с материалом лекции»: Начнем наше с простого, но мудрого умозаключения, к которому пришли еще древние философы: жизнь – это движение; без движения нет жизни.

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути становится выбор жизненных установок, определения цели в жизни, потом – выбор путей, с помощью которых можно реализовать свои замыслы (спортивные секции, утренняя зарядка, рациональное питание). Главное помнить - ничего в жизни не даётся даром. И мускулистое, гармонично развитое тело, и лёгкая походка, и способность долго не утомляться в трудной работе – всё это достигается путём тренировок и требует постоянных усилий для своего поддержания.

Цель нашего занятия, которая будет стоять перед нами — разобраться, каково значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека? Я надеюсь, что ответ на этот вопрос вы найдете при изучении материала занятия.

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Самое благоприятное время для ее выработки — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики пагубных привычек.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

В школах два урока физической культуры в неделю лишь частично могут компенсировать потребность организма в физической нагрузке.

Для профилактики утомления предлагаю вам сделать перерыв и выполнить комплекс расслабляющих упражнений.

**Физкультминутка:** (Упражнения подобраны так, чтобы преодолеть негативные последствия работы за компьютером и расслабить мышцы. Одной из проблем, которая может возникнуть при длительной работе за компьютером, является проблема с позвоночником. Укрепить мышцы спины и снять напряжение поможет следующий комплекс).

1. Положите руки на пояс. По очереди поворачивайте тело влево и вправо, одновременно разводя руки. Повторите это упражнение шесть–восемь раз. Затем после каждого поворота туловища добавьте поднимание рук и отведение их назад. Повторите шесть–восемь раз.

2. Резким одновременным движением поднимите правую руку до упора вверх, левую – опустите вниз и выполните несколько рывков руками, одновременно прогибая спину. Затем смените руки.

3. Встаньте, поставьте руки на пояс. Отведите локти назад так, чтобы максимально свести лопатки. Вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 8–10 раз.

4. Опустите руки вниз и поднимите плечи как можно выше. Повторите 8–10 раз.

Продолжим нашу беседу. Знакомо ли вам слово гиподинамия? Этот термин встречается и в научной литературе, и в газетах, а происходит от греческих слов *huro* – вниз и *dinamo* – сила, т.е, пониженная, недостаточная физическая нагрузка, малоподвижность, характерная особенность образа жизни лентяев или очень больных людей. А болеют чаще те, кто занят работой, не требующей физических усилий.

В результате малоподвижного образа жизни ослабляется деятельность сердца, возникают сердечно-сосудистые заболевания; нарушается обмен веществ, а в итоге – избыточный вес, ожирение, что становится ответным ударом по сердцу; преждевременно дряхлеет, дегенерирует мышечная ткань — это уже дистрофия; излишне возбуждается и изнашивается центральная нервная система. А все это в целом приводит к снижению защитных свойств организма, иммунитета, устойчивости к инфекциям и психическому напряжению, к разного рода перегрузкам, падает работоспособность и человек преждевременно стареет. Развиваются такие болезни, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, сахарный диабет.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Жизнь требует движения» (Аристотель, древнегреческий философ).

Итак, тело человека создано для движения.

Движение – необходимое условие развития вашего молодого организма, его здоровья, характера и привлекательности. Движение тесно связано с настроением, с эмоциональным состоянием человека. Оно снимает напряжение, положительно влияет на нервную систему.

Активное движение – это здоровый образ жизни.

#### **IV. Контроль и проверка знаний.**

Предлагаю вашему вниманию небольшой тест, ответы на вопросы которого позволят вам лучше усвоить правила ведения здорового и безопасного образа жизни.

**1. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**

- вести здоровый образ жизни
- читать подходящую литературу
- уважать старших

**2. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

- режим дня
- закаливание
- занятие физкультурой
- не соблюдение правил личной гигиены

**3. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо...**

- Всё время себя подстёгивать
- Заниматься спортом
- Правильно питаться

#### **4. Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью...»**

- Движение
- Излишества
- Ожидания

#### **5. Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на...**

- Сердце
- Голени
- Плечи

#### **6. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):**

- Выполнять физические упражнения
- Высыпаться
- Совершать прогулки на свежем воздухе
- Заниматься экстремальными видами спорта
- Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
- Уметь радоваться жизни

#### **7. Продолжите фразу:**

- «Чистота – залог ...» (*здоровья*)
- «В здоровом теле — ...» (*здоровый дух*)
- «Солнце, воздух и вода — ...» (*наши лучшие друзья*)
- «Чисто жить — ...» (*здоровым быть*)
- «Кто аккуратен — ... тот людям приятен»

#### **8. Для предотвращения переутомления необходимо:**

- Чередовать труд и отдых
- С утра выполнить большой объем работы
- Соблюдать последовательность в работе и учебе

#### **9. Что такое гиподинамия?**

- Переутомление
- недостаточная физическая нагрузка, малоподвижность,
- Перетренированность

#### **V. Подведение итогов.**

Дорогие ребята! Наше занятие подошло к концу, в заключении я хочу сказать вести здоровый образ жизни – это правильно, интересно, мудро. Человек умеет управлять своими мыслями, душой, телом. Хорошо заниматься своим здоровьем, понимать, от каких факторов оно зависит, научиться приумножать резервы своего здоровья.

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься физической культурой и спортом, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Спасибо вам за работу, ребята.

**Проверь себя:** правильный ответ выделен жирным шрифтом.

**1. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**

- *Вести здоровый образ жизни*
- Читать подходящую литературу
- Уважать старших

**2. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

- *Режим дня*
- *Закаливание*
- *Занятие физкультурой*
- Не соблюдение правил личной гигиены

**3. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо...**

- Всё время себя подстёгивать
- *Заниматься спортом*
- *Правильно питаться*

**4. Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью...»**

- *Движение*
- Излишества
- Ожидания

**5. Малоактивный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на...**

- *Сердце*
- Голени
- Плечи

**7. Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):**

- *Выполнять физические упражнения*
- *Высыпаться*
- *Совершать прогулки на свежем воздухе*
- Заниматься экстремальными видами спорта
- Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
- *Уметь радоваться жизни*

**7. Продолжите фразу:**

- «Чистота – залог ...» (*здоровья*)
- «В здоровом теле — ...» (*здоровый дух*)
- «Солнце, воздух и вода — ...» (*наши лучшие друзья*)
- «Чисто жить — ...» (*здоровым быть*)
- «Кто аккуратен — ... тот людям приятен»

**8. Для предотвращения переутомления необходимо:**

- *Чередовать труд и отдых*
- С утра выполнить большой объем работы
- *Соблюдать последовательность в работе и учебе*

## **9. Что такое гиподинамия?**

- Переутомление
- ***Недостаточная физическая нагрузка, малоподвижность***
- Перетренированность