

Методическая разработка

Воспитательный час «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

МУДО «Дом творчества города Галича Костромской области»

Педагог дополнительного образования

Иванова Ольга Олеговна



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет!!!»

«Утренняя зарядка – залог хорошего дня»

Цели: закрепление знаний детей о факторах, способствующих укреплению здоровья; развитие умения выбирать разумную модель поведения; воспитание стремления следить за своим здоровьем.

Задачи: формирование у детей к внутренней мотивации здорового образа жизни; раскрытие способов поддержки физического здоровья, учить детей заботиться о своем здоровье с детства, учить воспитывать в себе чувство воли, дисциплинирует.

Участники: обучающиеся 1-2 классов

Данная разработка учит детей заботиться о своем здоровье с детства, учит воспитывать в себе чувство воли, дисциплинирует.

Возможно использование при дистанционном обучении.

Оборудование: Компьютер, наглядные пособия упражнений и памяток.

Ход проведения воспитательного часа

- Каждое занятие я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я вам всем желаю здоровья.

Здоровье для человека самая главная ценность. **Здоровье** является основным условием и залогом полноценной жизни. **Здоровье** помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

- Давайте дадим характеристику здорового человека. Какой он – здоровый человек? (*красивый, стройный, сильный, ловкий, крепкий, румяный, подтянутый*)

- А чтобы обладать всеми этими качествами здорового человека, что мы с вами должны делать каждое утро? (*Делать зарядку*)

- Что такое зарядка?

Зарядка — важная составляющая жизни любого человека, желающего быть здоровым и бодрым в течение всего дня. Это комплекс физических упражнений, с целью размять



суставы и мышцы. Ее должны делать не только взрослые, но и дети, несмотря на свою подвижность.

Особенно важно делать утреннюю зарядку малышам.

- Сейчас мы с вами посмотрим для чего нужна зарядка.

Зачем нужна утренняя зарядка:

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь



- Просмотр видео для закрепления : <https://www.youtube.com/watch?v=hRMsbkTy7E>

- А кто из вас делает зарядку?

- Всегда ли вам хочется ее делать?

- Как вы считаете, нужно ли зарядку делать каждый день или можно делать ее от случая к случаю?

Оказывается, делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку, не смотря на возраст или физическое развитие. Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь зарядка улучшает работу сердца и легких, развивает костно-мышечную ткань, укрепляет общее здоровье организма. А если вы приучите себя делать зарядку каждое утро, то она научит вас еще и дисциплине, выработает волю. Человек должен знать, что после обычной утренней зарядки он получает колоссальный заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие, зарядка словно «встряхивает» организм и дает просто отличное настроение. Некоторые люди сильно ошибаются, считая, что если они посещают какие-либо спортивные секции, то этого вполне достаточно для его организма и утренняя зарядка вовсе не нужна. Выполнение утренней зарядки лучше всего проводить при открытых форточках, под бодрящую музыку.

А летом лучше проводить занятия на свежем воздухе. Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.

Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

- Сейчас мы с вами выполним зарядку.

https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY



- А вот такую зарядку можно делать дома. Сейчас я вас научу.
(Распечатать и раздать детям памятки)

*Чтобы не был хилым, вялым не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке, делай каждый день зарядку!*

Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.

Четвертое упражнение – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

Пятое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

Шестое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

Седьмое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

Восьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания.

Делать её нужно КАЖДЫЙ день по 10-15 минут. Она даёт заряд бодрости на весь день. Если же её делать ЧЕРЕЗ день, то организм утрачивает свою силу и быстро устаёт. Делайте каждое утро зарядку и будете ощущать силу и мощь всего организма!!!

- А как вы считаете, когда человек болеет, должен ли он делать зарядку?

- Сейчас я вам прочитаю стихотворение, а вы сделайте вывод:

Если вы больной лежите, грипп с простудой мучит вас-
От зарядки не бегите, Вам зарядка в самый раз.
Тайну полностью открою, как возможно не болеть
Ничего от вас не скрою: Нужно только захотеть.
Сделать пару упражнений и холодный душ принять-
Вам не будет затруднений ваше тело закалять.
Если ваше настроенье ниже среднего всегда,
То с гантелей упражненье нужно сделать, и тогда
Силы вы в себе найдёте все проблемы разрешить,
Навсегда в тот день поймёте, как вам дух свой укрепит.



Рефлексия: Продолжите предложение: Сегодня на воспитательном часе я узнал...

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с занятия с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.

- Пусть слова, которые мы услышали в начале занятия станут девизом в вашей жизни.

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет!!!»

«Утренняя зарядка – залог хорошего дня.»

- И в завершении нашего занятия давайте, все сообща исполним песню *«На зарядку становись!»*

<https://www.youtube.com/watch?v=uZuRtRMxI9M>

- До свидания! Будьте всегда здоровы!

Литература:

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Журнал : Начальная школа №5, 2001, №5 2007.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=uZuRtRMxI9M>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=hRMsbkeTy7E>
5. https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY
6. <https://www.youtube.com/watch?v=qEleGEfllM>