



МАУ ДО ДДТ Октябрьского района г. Ставрополя

Методическая разработка по здоровому образу жизни.

п.д.о Никонова Лидия Павлова

г. Ставрополь
2020 г.





Цель:- сбережение здоровья учеников в период обучения, усвоение знаний, навыков, привычек сохранения здоровья. В итоге дети должны научиться пользоваться полученными навыками в дальнейшей жизни.

Задачи:

- Формирование у детей устойчивой мотивации к воспитанию и обучению;
- Развитие эмоциональной и эстетической сфер личности;
- Укрепление и поддержание физического здоровья;
- Профилактика заболеваний.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Их проводят с учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на уроках, для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительных процессов, улучшения памяти и внимания.



Двигательно – речевые физминутки

Мы играем громко
слишком!

И в ладоши хлопаем,
хлопаем!

Все ногами топаем,
топаем!

Надуваем щечки!

Скачем на носочках!

И друг другу даже

Языки покажем!

Оттопырим ушки!

Хвостик на макушке!

Пальчик поднесем к виску!

Дружно прыгнем к
потолку!

Шире рот откроем!

Смешную гримасу
состроим!

Как скажу я слово «три»,

Все с гримасами замри!

Раз! Два! Три!

Комплексы упражнений для глаз

1. Не поворачивая головы
(голова прямо) с закрытыми
глазами, посмотреть
направо на счет 1-4, затем
налево на счет 1-4 и прямо
на счет 1-6. Поднять глаза
вверх на счет 1-4, опустить
вниз на счет 1-4 и перевести
взгляд прямо на счет 1-6.
Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на
указательный палец,
удаленный от глаз на
расстояние 25-30 см, на счет
1-4, потом перевести взор
вдаль на счет 1-6. Повторить
4-5 раз.

3. В среднем темпе
проделать 3-4 круговых
движения в правую сторону,
столько же в левую сторону
и, расслабив глазные
мышцы, посмотреть вдаль
на счет 1-6. Повторить 1-2
раза.

Физкультминутка на уроке для расслабления:

1. А в лесу растет черника
А в лесу растет черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть. (Детки
должны присесть.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Дети
должны ходить на месте.)

2. Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко,
Высоко, высоко! (Прыжки на
месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь еще немножко
На другой поскачем ножке.
(Прыжки на одной ножке.)



Режим дня «Что сначала - что потом (режим дня)»

Цель: закрепление представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.

Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток



Описание: предложить игрокам разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

«Утро начинается...»

Дидактическая задача: приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Ход игры:

Педагог предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек/ Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.





Физкультминутки с движениями интересны деткам тем, что они дают некую свободу. В этом случае взрослый может просто выразительно читать стишки, а дети должны понять, какое движение им совершать.



1. Мы играем громко слишком!
И в ладоши хлопаем, хлопаем!
Все ногами топаем, топаем!
Надуваем щечки!
Скачем на носочках!
И друг другу даже
Языки покажем!
Оттопырим ушки!
Хвостик на макушке!

2. Прыг – скок, прыг – скок!
Встал зайчонок на пенек
Прыжки вперед – назад
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

