

Конспект занятия

2020-2021 учебный год

Творческое объединение «Удивительное рядом»

первый год обучения

Руководитель Ильчук Людмила Николаевна.

Занятие № 30

28.12.2020.

Тема :Моё меню. Мой режим дня

**Цель:** ознакомление с информацией, как беречь здоровье, как соблюдать режим дня, как правильно организовывать своё питание.

**Задачи:**

-познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «режим дня», «вредные привычки», «правильное питание»;

Воспитать детей в необходимости беречь свое здоровье.

-развивать интерес к правильному питанию и соблюдать режим дня.

**Ход занятия.**

**1.Организационный момент.**

**Приветствия.**

Педагог: Здравствуйте дети! Итак , начнем наше увлекательное занятие!

Сегодня мы поговорим на тему: « Моё меню. Мой режим дня». вспомним, что такое здоровье, режим дня, поговорим о некоторых вредных привычках, о правильном питании.

Для этого мы совершим путешествие по устному журналу «Я и моё здоровье».

**Первая страница нашего журнала «Что такое здоровье?»**

Педагог: Хорошие результаты в труде, учёбе и, вообще, в жизни зависят от наличия крепкого здоровья, нормального физического развития. Для каждого человека здоровье должно стать нормой жизни, которое надо активно создавать.

Я хочу подарить этот волшебный цветок. Он расскажет вам, что такое здоровье.

На доске - цветок.

Дети по очереди открывают лепестки, переворачивают их и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.

**ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье это то, что нужно беречь.
- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

Действительно, состояние здоровья зависит от многого, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам образа жизни относятся: и питание, и быт, и организация учебного труда и отдыха, т.е. выполнение режима дня, отношение к вредным привычкам, а также отношение к физической культуре.

### **И вторая страница нашего журнала – «Режим дня».**

Что такое режим дня? (ответы детей).

Обратить внимание на запись на доске: «Режим – установленный распорядок жизни (дел, действий).

Ребята, а для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? (ответы)

Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что все физиологические процессы в нашем организме совершаются в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Мы уже беседовали о режиме дня. Вы даже составили его. Давайте вспомним основные моменты из режима, которые совпадают почти у всех.

На доске табличка «Режим дня».

7.00 - ...

7.00 – 7.30 - ...

7.30 -7.50 - ...

7.50 – 12.30 - ...

12.30 – 13.00 - ...

13.00 – 13.30 - ...

13.30 – 14.00 - ...

14.00 - 16.00 - ...

16.00 – 17.30 - ...

17.30 – 18.00 - ...

18.00 – 18.30 - ...

18.30 – 21.00 - ...

21.00 (или 22.00) - ...

Распределите таблички (подъём; утренний туалет, зарядка, завтрак; дорога в школу; занятия в школе; дорога домой; обед; отдых, прогулка, посещение секций, кружков; выполнение домашнего задания; помощь по дому; ужин; чтение книг; спокойные игры, телепередачи, помощь по дому; сон). Вот такой примерно у вас получился режим дня. А кто придерживается своего режима?

Я думаю, что именно про вас написал С. Баруздин «Стихи о человеке и его часах».

Ведут часы секундам счёт,

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт,

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть.  
Успеет встать он за станок,  
За парту в школе сесть.  
С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,  
Уроки делай не спеша  
И книг не забывай!  
Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать  
- Хороший был денёк!  
Педагог: Теперь мы продолжим путешествие по страницам устного журнала и по некоторым пунктам режима дня.  
Начнём, как и в режиме с подъёма. Встали.

А теперь отгадайте загадки и скажите, что нужно иметь для соблюдения правил гигиены.

\*\*\*

Намочи меня водой,  
Да потри рукой.  
Как начну гулять по шее,  
Сразу ты похорошеешь.  
(мыло)

\*\*\*

Целых 25 зубков.  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.  
(расчёска)

\*\*\*

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка.  
По частоколу попрыгала,  
Всю грязь повыгнала.  
(зубная щётка)

\*\*\*

Вроде ёжика на вид,  
Но не просит пищи.  
По одежке пробежит -  
Она станет чище.  
(одежная щётка)

\*\*\*

Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.  
(носовой платок)

\*\*\*

Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое.  
Всегда под рукой –  
Что это такое?  
(полотенце)

### «ЭТО ТОЛЬКО ДЛЯ МЕНЯ»

Детям дают картинки с изображением предметов личной гигиены. Из них нужно выбрать те, которые нельзя передавать другим, которые предназначены только для личного пользования (например, зубная щётка, мочалка, полотенце, расчёска и т.п.)  
Педагог: Чтобы быть здоровым, правил гигиены человек должен придерживаться не только утром, но и днём, и вечером, и перед едой, и перед сном. Не забывайте о правилах гигиены, ребята.

### 5 страница «Правильное питание».

Питание в режиме дня занимает важное место, и встречается запись о приёме пищи не раз: завтрак, обед, ужин. А у некоторых можно увидеть такое разделение: первый завтрак, второй завтрак (видимо в школе), обед, полдник, ужин.

Человек непрерывно затрачивает энергию на выполнение своих действий. Эта энергия поступает к нам в организм в результате обмена веществ: белков, жиров и углеводов. Эти вещества к нам приходят вместе с пищей. Энергия нужна не только

на работу, но и на рост и развитие твоего организма. Можно, конечно, есть только то, что тебе нравится или есть мало. Но тогда и в том, и в другом случае организму не хватает питательных веществ, так необходимых для хорошего здоровья, хорошей учёбы и работы.

Что же полезно есть?

Ребятам раздают картинки, на которых изображены продукты, полезные для здоровья, и продукты, неполезные для здоровья – жирные и сладкие. Продукты такие: кефир, молоко, растительное масло, сосиски, творог, масло сливочное, мясо нежирное, геркулес, сушёные фрукты, орехи, яйца, сыр, крекеры, хлеб, овощи, фрукты, торт, шоколад, пирожные, мороженое, жирное мясо, окорок, копчёная колбаса, макароны, копчёная и солёная рыба, пепси-кола, томатный сок, зелёный горошек и т.д.

Очень важно, чтобы человек питался не только тем, что любит, но и другими продуктами питания. Ведь в каждом из них свой набор витаминов, так нужных для нашего организма. Посмотрите на таблицу (продукты и содержащиеся в них витамины).

- витамин С

Повышает сопротивляемость организма к болезням, помогает приспособиться лучше к стрессам, укрепляет сосуды, суставы, повышает сопротивляемость весенней усталости...

Продукты: сладкий перец, цитрусовые, ягоды, салат, облепиха, шиповник, петрушка...

- витамин А

Без него нарушается рост, обмен веществ в организме, ослабевает зрение, появляется кариес, кожа становится сухой...

Продукты: одуванчик, абрикосы, кукуруза, молоко, сыр, шпинат...

- витамин В

Их много (В1, В2, В2-фактор, В3, В6, В10, В12). Без него быстрая усталость, слабость, плохой сон, снижение иммунитета, ухудшается мыслительная деятельность. Плохо работает сердце, печень, кишечник, нервная и кровеносная системы. Плохо растут, появляется перхоть, волосы – ломкие. Человек плохо растёт. И ещё много других проблем в организме...

Продукты: дрожжи, молоко, мясо, чеснок, печень, рыба, бобовые, крупяные изделия

- витамин Д

Укрепляют кости и зубы (болезни позвоночника, выпадение зубов).

Продукты: молоко, печень, рыбий жир, грибы, зеленые овощи...

- витамин Е

Без него преждевременное старение, заболевания сосудов, нервные заболевания...

Продукты: мучные и крупяные изделия, соевые продукты, молоко, мясо, зелень овощная листовая...

Воспитатель: А теперь давайте послушаем спор овощей...

Воспитанники:

Витамины А,В,С

Примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

Кто важнее для здоровья?

- Я, - промолвил важно А,-

Не росли бы без меня.

- Я, - перебивает С,-

Без меня болеют все.

- Нет, - надулся важно В, -

Я нужнее на Земле.

Кто меня не уважает –

Плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они,

В ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик  
Не сказал им напрямик:  
- Все вы, братцы, хороши  
Для здоровья и души.  
Если б вас я всех не ел,  
Всё болел бы да болел.  
С вами всеми я дружу.  
Я здоровьем дорожу!

### **ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.
- Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно.
- Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать.
- Не объедайтесь.
- Сладости можно есть только после еды.
- После приёма пищи надо немного отдохнуть.
- **ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Мы сегодня не успеваем поговорить о других пунктах режима дня: о закаливании, дороге в школу и обратно, о занятиях в школе и подготовке домашнего задания, о прогулке и играх на свежем воздухе после занятий в школе, об организации помощи по дому и о вашем свободном времени. Правильное планирование этих пунктов в режиме дня тоже играет огромную роль в сохранении нашего здоровья.

Но вот закончим беседу о режиме дня беседой о сне.

### **6 страница «Сон».**

В организации здорового образа жизни сон занимает важное место. Только во время сна нервная система получает полный отдых и восстанавливает работоспособность организма. Давайте познакомимся с правилами здорового сна.  
Дети читают правила.

### **ЗДОРОВЫЙ СОН...**

1. Ложиться спать нужно в одно и то же время.
2. Нельзя кушать перед сном.
3. Нельзя перед сном смотреть «ужастики», это делает вас нервными.
4. Перед сном нужно умыться и почистить зубы.
5. Для закаливания очень важно вечернее обливание ног.
6. Не рекомендуется перед сном заниматься подвижными играми, после них сон долго не наступает и становится беспокойным.
7. Нельзя готовить перед сном домашние задания.
8. Спать нужно не менее 9 – 10 часов.
9. Спать нужно в тишине, на удобной кровати
10. Не забудьте приоткрыть форточку перед сном или проветрить комнату.
11. Спать нужно в удобной одежде.
12. Полезнее спать на спине.

### **СПОКОЙНОЙ НОЧИ!**

И тогда вы хорошо отдохнёте за ночь. Вам приснятся красивые и добрые сны.  
-Занятие подходит к концу и завершается частушками по теме:

1. Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.

2.Постарайтесь не лениться:  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться.  
Руки вымойте водой.

3.И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

4.Дома я одна бываю,  
Но без дела не скучаю.  
Мне ведь некогда скучать:  
Надо маме помогать.

5.Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

6.Если хочешь взрослым стать,  
Надо раньше лечь в кровать.  
Ляжешь после десяти –  
Не успеешь подрасти.

7.Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

Рефлексия:

Ребята , что вы для себя выбрали интересного и познавательного сегодня? Педагог: На этой прекрасной ноте мы говорим всем пока , пока ! До новых встреч!