**Методическая разработка внеклассного занятия**

**«Вперёд по дороге Здоровья»**

 Воспитатель

 Царева Н.Н.

г. Ульяновск 2023

**Цель:** систематизация и обобщение знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
 **Задачи:**
 **Образовательная:** обобщить и систематизировать знания о здоровом образе жизни, повторить и закрепить словарь по данной теме.
 **Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни.
 **Коррекционно-развивающая:** развивать логическое мышление, память, познавательный интерес, расширять кругозор, развивать речь.
 **Оборудование:** презентация, карточки, таблички, музыкальный центр, атрибуты подвижной игры.
 **Речевой материал:** здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, правильное питание, валеология, личная гигиена, физкультура.

**Ход занятия**

 **I. Организационный момент**

 - Ребята, посмотрите, какой сегодня день.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! (рисуют руками круг)

Здравствуй, небо голубое! (руки поднимают вверх, машут кистями)

Здравствуй, вольный ветерок! (обмахивают кистями рук лицо)

Здравствуй, милый мой дружок! (обнимают друг друга)

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

**II. Основная часть**

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

Для того, чтобы узнать тему нашего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

* В здоровом теле - здоровый дух.
* Здоровье дороже денег.
* Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Объяснение значения пословиц (ответы детей).

- Вы догадались, какая тема нашего занятия? Назовите общую тему пословиц и тему . *(***Здоровье***)*

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

- А что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это хорошее физическое состояние, хорошее самочувствие, хорошее настроение.

Существует наука о здоровье. Это наука **валеология**. Она учит быть красивыми, умными и веселыми детьми, а самое главное, быть здоровыми и добрыми.
 - А вы знаете, как жить, не болея? (ответы детей).

Я хочу предложить вам совершить путешествие в страну «ЗОЖ». Путешествуя по стране «ЗОЖ», вы узнаете много нового и интересного. В стране есть свои правила, которые надо знать. Если вы будете все эти правила применять, то станете полноправными гражданами страны «ЗОЖ».
 Первая остановка **«Личная гигиена».**

- Что такое по - вашему личная гигиена? Я предлагаю поиграть в игру, которая называется **«Правила личной гигиены».**

Детям предлагаются карточки. Нужно правильно распределить верные и неверные правила личной гигиены. Например, постоянно делай утреннюю зарядку, перед сном необязательно умываться, содержи волосы в порядке, свои вещи можно бросать на стул и т.д.
 - Какие средства личной гигиены вы знаете?

- Молодцы, ребята, отлично справились с первым заданием.

Следующая остановка называется **«Режим дня»**.
 **-** Ребята, а что такое режим дня? (ответы детей)
Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

**-** Я предлагаю вам составить на листке бумаги свой режим дня (самостоятельная работа детей).

 - Что у вас получилось?

**-** Молодцы, ребята. Вы справились с этим заданием.

- А вы делаете по утрам зарядку?

**Физкультминутка «Хорошее настроение».**

Следующая наша остановка **«Здоровое питание»**.

- Ребята, для чего человек питается? (Ответы детей*).*

Человек ест, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти. Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества. Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания.

Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержит витамины и белки. Но есть продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу.

 **Игра «Собери корзинку».**
Детям дается задание: собрать в первую корзинку полезные продукты,

во вторую - собрать вредные для здоровья продукты.
**-** Давайте проверим, знаете ли вы правила здорового питания.

 Игра называется **«Закончи предложение»**1. Пища должна быть разнообразной, ее нужно принимать в одно и тоже (время)
2. Перед едой тщательно мойте (руки)
3. Ешь медленно, тщательно пережевывая (пищу)
4. Жуй пищу с закрытым (ртом)
5. Ешь больше овощей и (фруктов), они полны (витаминов).

Последняя наша остановка – **«Физкультура».**

-Почему надо заниматься физкультурой?
Физкультура помогает не только лечить, но и упражнять, развивать, укреплять мышцы, формировать скелет и кости. Она помогает развивать такие качества, как внимательность, точность, настойчивость и волю.

**III. Заключительная часть**

 - А теперь ответьте на вопросы:

* Что такое здоровье?
* Как называется наука о здоровье?
* Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?
* Назовите правила ЗОЖ

 - В заключении предлагаю вам интересную игру, которая называется **«Посмотри и повтори»** (под музыку дети повторяют движения).

 - Вот и закончилось наше путешествие в страну «ЗОЖ». Я надеюсь, что вы, ребята, всегда будете вести здоровой образ жизни.

 Помните, что ваше здоровье – в ваших руках!