**Рекомендации по работе с презентацией к циклу те­ма­ти­чес­ких занятий**

**для обучающихся 2 - 4-х классов**

**«У­вле­ка­тель­ное пу­те­шес­твие в стра­ну Здо­ровья»** (**Часть 1)**

**«Вперёд к приключениям!»**

**Цель:** формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

- овладение знаниями и навыками по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни;

Методический материал носит рекомендательный характер; учитель, принимая во внимание особенности каждого класса, может варьировать вопросы, их количество, менять этапы занятия.

*С целью поддержания потребности младшего школьника в игровой активности и интересе к овладению новыми знаниями, рекомендуется использовать при организации занятия следующее оборудование:*

*- галстуки-косынки одного цвета (для всего класса)*

*- набор карточек для проведения игры «Режим дня»*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Сегодня у нас необычное занятие. Утром я получила видеосообщение от капитана ЗОЖ и решила с вами поделиться этой интересной информацией.  [Посмотрите видеоролик](https://youtu.be/qfpbBHeNvAc) и ответьте на вопросы.  - Куда предложил отправится капитан?  *(Капитан предложил отправиться в путешествие в страну Здоровья.)*  - Что произошло со страной Здоровья?  (*Страну Здоровья заколдовали коварные зловредусы.)* |
|  | **Задание 1** (Рабочий лист)  Прочитайте письмо зловредусов и ответьте на вопрос.  - Что необходимо сделать, чтобы помочь жителям этой страны?  *(Собрать разорванную карту, добраться до страны Здоровья, собрать 7 ключей от сундука здоровья, сняв чары с жителей городов и найти сундук с секретом здоровья.)* |
|  | Ребята, вы хотите отправиться в путешествие и помочь жителям страны Здоровья? Тогда за дело!  -Скажите, что такое «ЗДОРОВЬЕ»?  (*Здоровье — это отсутствие болезней и физических недостатков).*  Чтобы дать точное определение слову "ЗДОРОВЬЕ" предлагаю посмотреть [видеоролик "Здоровье - основа жизни".](https://youtu.be/qosrswB_W68)  - Какие 3 важных компонента в структуре состояния здоровья человека выделяет Всемирная организация здравоохранений (ВОЗ)?  (*Физическое, душевное и социальное благополучие.)*  -Что означает быть благополучным физически душевно и социально?  (*Когда человек физически здоров и может справиться со своими текущими обязанностями без излишней усталости, умеет ладить с окружающими, поддерживать дружеские отношения*).  - От чего на ваш взгляд зависит здоровье человека?  *(От образа жизни).*  -Что необходимо делать, чтобы оставаться здоровым?  (Правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, закаляться и т.д.). |
|  | Ребята! В стране Здоровья, куда мы с вами отправимся в ближайшее время, каждый житель ведет здоровый образ жизни. Поэтому капитан приготовил для вас испытания, которые помогут вам узнать о здоровом образе жизни как можно больше!  **Задание 2**  «Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни»  Перейдите [по ссылке](https://learningapps.org/view6391582) и выполните задание.  Прочитайте начало пословицы о здоровом образе жизни и подберите из предложенных ответов правильное ее окончание.  (*Учитель просит выйти ученика к интерактивной доске. Остальные обучающиеся выполняют это задание на своих мобильных устройствах*)  **Ответы для учителя:**  Спорт и туризм укрепляют организм;  Пешком ходить –долго жить;  Здоровье дороже богатства;  Кто спортом занимается, тот силы набирается;  Двигайся больше - проживешь дольше;  В здоровом теле - здоровый дух;  Закалишься - от болезни отстранишься;  Здоровье, радость и труд – всегда рядом идут;  Солнце, воздух и вода наши верные друзья;  Закаляй свое тело с пользой для дела. |
|  | Народная мудрость гласит: «В молоке – здоровье, в масле – благо, в мясе – сила». Чтобы питание было полноценным, в его рацион должны входить различные продукты.  **Задание 3**  «Правильное питание"  Перейдите [по ссылке](https://learningapps.org/view6049473) и выполните задание.  Отгадайте загадки, определив название витамина.  (*Учитель просит выйти ученика к интерактивной доске. Остальные обучающиеся выполняют это задание на своих мобильных устройствах*)  **Ответы для учителя:**  B; A; C; D; E; K. |
|  | **Задание 4**  Рассмотрите изображение, дайте определение понятию "Режим дня".  (Режим дня – это распределение времени на основные жизненные потребности)  **Игра «Распорядок дня»**  Цель: формирование умений работать в команде.  Описание: Учитель делит класс на две команды. Каждая команда получает набор карточек с пунктами режима дня («подъем», «ужин», «свободное время», «завтрак», «зарядка», «домашняя работа», «прогулка», «школа», «сон»). Игроки должны построиться в правильном порядке. Выигрывает команда, которая построилась первой и предложила правильный ответ. |
|  | **Задание 5** (Рабочий лист)  Из букв, записанных в разном порядке, соберите слова, связанные с поддержанием здоровья.  ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура  ДКАЗАРЯ – зарядка  ЛКАЗАКА – закалка  ЕНГИАГИ – гигиена  ЛКАПРОГУ – прогулка |
|  | В ближайшее время мы отправляемся в путешествие на корабле.  **Задание 6 (Рабочий лист)**  Проанализируйте изображение ответьте на вопрос, выбрав один из вариантов ответа.  Что является причиной движения корабля?  А) притяжение Земли  **В) ветер**  С) трение  D) магнетизм  - Кто обычно помогаем капитану управлять кораблем? *(Команда)*  - Важно ли команде быть дружной? И почему?  *(Когда несколько человек делают одно и то же дело, им необходимо уметь договариваться и слаженно работать).*  Мы отправляемся в путешествие на корабле. Чтобы в путешествии не произошли неприятности, команда корабля должна уметь слушать капитана и слаженно выполнять его распоряжения.  **Динамическая пауза** игра "Дружная команда"  Описание: ведущий произносит слова, игроки выполняют движения.  Лево руля! – шаг в лево.  Право руля! – шаг в право.  Нос! – шаг в перед.  Корма! – шаг назад.  Поднять паруса! - все останавливаются и поднимают руки вверх.  Драить палубу! - все делают вид, что моют пол.  Пушечное ядро! - все приседают.  Адмирал на борту! - все замирают, встают по стойке "смирно" и отдают честь.  Итак, выполняем мои команды все вместе:  право руля, корма, поднять паруса, пушечное ядро, нос, адмирал на борту, драить палубу, право руля. Молодцы! |
|  | Карта страны Здоровья повреждена! Зловредусы сильно ее порвали. Давайте попробуем ее восстановить!  **Задание 7**  "Карта страны Здоровья."  Перейдите [по ссылке](https://learningapps.org/watch?v=pj11yyny319) и выполните задание.  *(Учитель просит выйти ученика к интерактивной доске. Остальные обучающиеся выполняют это задание на своих мобильных устройствах).* |
|  | Теперь у нас есть путеводитель по стране Здоровья, и мы сможем добраться до каждого города и помочь их жителям!  - Рассмотрите карту и перечислите города, которые необходимо посетить.  *(Успевандия - город соблюдения режима дня;*  *Спортания - город физкультуры и закаливания;*  *Витаминия - город правильного питания;*  *Лабиринт опасностей – лабиринт борьбы с вредными привычками;*  *Бухта Здорового образа жизни).*  - Какой город нам нужно посетить первым?  *(город Успевандия)* |
|  | Команда готова. Но в опасное путешествие могут отправиться только настоящие путешественники, поэтому всем участникам нужно произнести торжественные слова.  **Задание 8**  - Рассмотрите изображение, и произнесите торжественные слова.  *(Учитель вместе с учениками хором произносит торжественные слова)*  Вот теперь вы настоящие путешественники! Нас много, мы команда!  - Чтобы узнать название нашей команды, вспомните, как называется бригантина, на которой мы отправимся в путешествие?  *(Бригантина "Искатели")*  Правильно, значит и наша команда называется «Искатели».  А у настоящей команды, как известно, есть свой девиз.  - Рассмотрите изображение, и произнесите девиз команды.  *(Учитель вместе с учениками хором произносит девиз команды).*  - В путешествие в страну Здоровья вперед!  *(Вперёд к приключениям!)* |