**Занятие по интересам «ЗОЖ-путь к здоровью»**

**Цель:** «Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста»

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Закреплять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих.

**Развивающие:**

**-** Развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни.

**Педагогические технологии:**

- «Загадка дня»;

- «Детская журналистика»

- «Проектная деятельность»

- Лента времени «режима дня»

- «Мадбординг».

**Здоровьесберегающие технологии:**

- Использование Су- джок мячей для динамической паузы.

**Материал:**

*Демонстрационный:* газета «Хопла хоп», фотоаппарат, блокнот, ручка, стенд «Лента времени», иллюстрации для установления **пространственно-временные связи** по теме «режим дня», подготовленный стенд для составления мадборда.

*Раздаточный:* фотографии, иллюстрации, вырезки из газет и журналов, предметы быта, лоскуты ткани, круги разных цветов, спортивная атрибутика, бутылка с водой, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, клей.

**Словарная работа:**  интервью, журналист, режим дня.

**Методы:** словесный, практический, игровой, наглядный.

**Приемы:** объяснение, рассуждение, беседа, ситуативный разговор.

**Предварительная работа:**

Подготовка «Загадки дня», прослушивание песен о зож, чтение рассказов, стихов, просмотр презентаций, мультфильмов, подготовка мини- проектов.

**Создание среды для организации и проведения НОД:**

-Центры активности: «Познавательный», «Игровой», «Творческий», .

**Категория возраста:** дети 5-6 лет.

**Место проведения:** групповая комната

**Содержание занятия**

**1.Этап Организационно- побудительный момент.**

*В групповую комнату заходит немецкий репортер Шрайбикус.*

***-Шрайбикус:***

-Здравствуйте ребята. Меня зовут Шрайбикус. Я- немецкий репортер.

Я увидел у вас в раздевалка интересная загадка (технология «Загадка дня»). Что она означает?

***Предполагаемые действия детей****:*

*Дети вместе с репортером разгадывают «Загадку дня» и приходят к выводу, что в загадке зашифровано слово «Здоровье».*

***-Шрайбикус:***

-Как интересно, я как раз приехал в Россию для того, чтоб узнать, как россияне укрепляют свое здоровье. Я готовить репортаж для газеты «Хопла хоп». Но я плохо говорить по - русски и мне понадобится помощник.

***Предполагаемые действия детей****:*

*Помогает Шрайбикусу «Звезда недели» («звезда недели»- традиция группы)*

***-Шрайбикус:***

-Помоги, пожалуйста, мне узнать у ребят «Что такое здоровье?»

1. Интервью «Что такое здоровье»

***Предполагаемые действия детей:***

*Здоровье - хорошее самочувствие, бодрость, когда человек не болеет, улыбается и т.д.*

1. Интервью «Что нужно делать, чтоб укрепить здоровье?»

***Предполагаемые действия детей:***

*Заниматься спортом, питаться полезными продуктами, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, закаляться и т.д.*

***Шрайбикус в это время фиксирует информацию в блокноте.***

***-Шрайбикус:***

-Прекрасно!

Вы сказали, чтоб укрепить здоровье, нужно заниматься спортом. А какие виды спорта популярны в России?

***Предполагаемые действия детей:***

*-Футбол, фигурное катание, лыжный спорт, легкая атлетика и т.д.*

***-Шрайбикус:***

-Вы знаете, в Германии люди тоже любят заниматься спортом, у нас много знаменитых спортсменов.

*Достает альбом «Знаменитые спортсмены Германии», показывает ребятам.*

***Предполагаемые действия детей:***

*Дети присаживаются на подушки кругом и знакомятся с великими спортсменами Германии, рассматривают альбом.*

***-Шрайбикус:***

-А в России есть знаменитые спортсмены?

***Предполагаемые действия детей:***

*Выступление детей с мини- проектами, рассказами про свои достижения в спорте, детей других групп, которые занимали призовые места.*

***-Шрайбикус:***

-Что- то я устал, пора бы немного отдохнуть.

-Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

-От лени и болезней спасает нас она.

-Поднимите руки, кто делает зарядку?

***Предполагаемые действия детей:***

*Дети поднимают руки.*

***-Шрайбикус:***

Научите меня, я тоже хочу делать зарядку каждый день.

**Динамическая пауза «Здорово, быть здоровым»**

***Предполагаемые действия детей:***

*Звезда недели подходит к Шрайбикусу и говорит ему, что хочет рассказать стихотворение:*

-Чтоб здоровье сохранить,

-Организм свой укрепить,

-Знает вся моя семья-

-Должен быть режим у дня.

***-Шрайбикус:***

-Что такое «режим дня».

***Предполагаемые действия детей:***

*-Список дел, все делать по расписанию, по порядку.*

***-Шрайбикус:***

-Зачем нужен «режим дня»?

***Предполагаемые действия детей:***

*- Чтобы все успевать, делать без спешки, чтобы было хорошее настроение, укреплять здоровье.*

***-Шрайбикус:***

-Ребята, а вы соблюдаете режим дня?

***Предполагаемые действия детей:***

*-Да.*

***-Шрайбикус:***

-Интересно, расскажите мне о нем.

***Предполагаемые действия детей:***

Дети совместно с репортером заполняют **ленту времени «Режима дня».**

***-Шрайбикус:***

- Теперь я понял, что режим дня соблюдать необходимо.

- Спасибо, вам, ребята, я много путешествую и у меня в сумке много интересных вещей из разных уголков мира. У меня появилась идея! Я предлагаю вам их рассмотреть и выбрать все, что может иметь отношение к здоровью.

***Предполагаемые действия детей:***

*Дети рассматривают фотографии, иллюстрации, вырезки из газет и журналов, предметы быта, лоскуты и т.д., рисуют рисунок на заданную тему, выбирают предмет и аргументируют свой выбор. Например:*

*- я выбрал стакан с водой, потому что вода нужна для мытья рук, приема пищи.*

*- Я выбрал желтый круг, потому что он похож на солнце, а солнце необходимо, чтобы загорать.*

***-Шрайбикус:***

-Посмотрите, какая интересная и необычная локация у нас получилась!

***Шрайбикус фотографирует мадборд.***

-Я обязательно расскажу в Германии о том, что вы мне сегодня рассказали.

Ребята, мне пора лететь в другую страну. До свидания!

**Самоанализ**

**Занятие по интересам «ЗОЖ-путь к здоровью»**

**в старшей группе комбинированной направленности**

**Цель:** «Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста»

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Закреплять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих.

**Развивающие:**

**-** Развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни.

**Педагогические технологии:**

- «Загадка дня»;

- «Детская журналистика»

- «Проектная деятельность»

- Лента времени «режима дня»

- «Мадбординг».

**Здоровьесберегающие технологии:**

- Использование Су- джок мячей для динамической паузы (метод точечного воздействия на кисть)- что позволило развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, а так же способствовать общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

**Материал:**

*Демонстрационный:* газета «Хопла хоп», фотоаппарат, блокнот, ручка, стенд «Лента времени», иллюстрации для установления **пространственно-временные связи** по теме «режим дня», подготовленный стенд для составления мадборда.

*Раздаточный:* фотографии, иллюстрации, вырезки из газет и журналов, предметы быта, лоскуты ткани, круги разных цветов, спортивная атрибутика, бутылка с водой, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, клей.

**Словарная работа:**  интервью, журналист, режим дня.

**Методы:** словесный, практический, игровой, наглядный.

**Приемы:** объяснение, рассуждение, беседа, ситуативный разговор.

**Предварительная работа:**

Подготовка «Загадки дня», прослушивание песен о зож, чтение рассказов, стихов, просмотр презентаций, мультфильмов, подготовка мини- проектов.

**Создание среды для организации и проведения НОД:**

-Центры активности: «Спортивный», «Литературный», «Творческий», «Музыкально – театральный»;

**Категория возраста:** дети 5-6 лет.

**Место проведения:** групповая комната

Занятие проводилось в старшей группе комбинированной направленности, возраст 5-6 лет. Во время занятия были использованы следующие виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, продуктивная.

Данное занятие построила в виде помощи немецкому репортеру Шрайбикусу узнать, как россияне заботятся о своем здоровье.

На вводно – организационном этапе постаралась установить зрительный контакт с детьми. Одной из моих задач было начать плавно и незаметно ввести детей в занятие. Постаралась создать у детей заинтересованность на предстоящую деятельность через использование технологии «Загадка дня». Дети с удовольствием приняли поставленную задачу, предложили свои варианты и формально были готовы к работе.

На этапе расширения имеющихся представлений создала мотивацию у детей, ввела в воображаемую ситуацию помочь собрать информацию для газеты «Хопла - хоп», где дети проявляли заинтересованность. Для подготовки репортажа использовала технологию «журналистика», где «звезда недели помогала репортеру взять интервью у сверстников, задавала вопросы: «Что такое здоровье?», «Что нужно делать, чтоб укрепить здоровье?». Дети высказывали свое мнение и пришли к выводу, что здоровье - хорошее самочувствие, бодрость, когда человек не болеет, улыбается и чтобы укрепить здоровье, необходимо заниматься спортом, питаться полезными продуктами, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, закаляться.

В процессе сбора информации для репортажа дети рассказали о знаменитых российских спортсменах, подготовили мини - проекты, представили их. Шрайбикус также поделился с ребятами достижениями великих спортсменов Германии, что расширило знания детей о другой стране.

Использование Су- джок мячей для динамической паузы (метод точечного воздействия на кисть)- позволило развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук а так же способствовать общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

После прочтения стихотворения «звездой недели», дети рассказали репортеру «что такое режим дня», о необходимости его соблюдения для сохранения здоровья, заполнили «ленту времени» в хронологическом порядке. Технология «Лента времени» Н.А. Коротковой позволяет детям устанавливать **пространственно-временные связи,** эффективно помогает научиться отделять главное от второстепенного. Все события представлены на ленте наглядно.

На заключительном этапе дети представили продукт детской деятельности – МАДборд «здоровье». Используя технологию МАДбординг Анастасии Быстрюковой *(перевод «мотивация», «атмосфера», «достижения»*), дети подбирали материал по схожим на их взгляд признакам, заполняли информацию. В процессе создания **мадборда**  наблюдалась включенность детей в активную самостоятельную деятельность, что обеспечивалось разнообразием предметного содержания, доступностью материалов, простотой и удобством их размещения.  Наблюдался положительный эмоциональный **настрой детей**. В работе сложилась единая картина и была понятна главная мысль!

Занимательное дело также закончила плавно с переходом в дальнейшую самостоятельную деятельность - предложила представить полученный материал ребятам других групп, что будет способствовать мотивацией на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

При планировании занятия мною было учтено то, что в детском саду **- тема недели «**Спорт**»**, которая была раскрыта на протяжении всей образовательной деятельности.

Вся предложенная информация была доступна и понятна для детей данного возраста, как по объему, так и по сложности. Дети имели возможность получать информацию, как в словесной, так и в наглядной форме. Все содержание занятия было направлено на выполнение поставленных задач и достижение планируемых результатов.

Во время деятельности старалась оказать индивидуальную помощь (хвалила, поддерживала, помогала наводящими вопросами). Дети были активны, эмоциональны, увлечены. Атмосфера сохранялась доброжелательная. Рефлексия проведена не в полном объеме: по содержанию она была устная, по форме деятельности – групповая, с оцениванием занимательного дела.

Также при проведении НОД была учтена работа по стенду «Звезда недели». Данная работа поднимает самооценку, воспитывает положительные качества, ответственность, инициативу, так как ребенок готовит мини-проект с родителями, брал интервью у сверстников, подготовил и рассказал стихотворение.

В течение всего занятия у детей наблюдался повышенный интерес, заинтересованность, утомления не наблюдалось.

Родители также являлись активными участниками образовательного процесса: помогали в создании РППС, также работали по мини - проектам «Знаменитые спортсмены России»

**Перспектива на будущее:** Планирую включать в занятия представленные технологии и проводить мероприятия, направленные на поддержание здорового образа жизни, подключать родителей, так как они являются активными участниками образовательного процесса.

Считаю, что поставленные задачи решены, планируемые результаты получены.