

День здоровья

Методическая разработка занятия
к дополнительной образовательной
общеразвивающей программе
социально – гуманитарной
направленности «События + творчество»



Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 31.01.2023 г.

День здоровья. Методические материалы занятия к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «События + творчество» / Составители О.В. Костюк, В.В. Шевченко – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2023 – 36 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: О.А. Алтунина
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данные методические материалы занятия «День здоровья» разработаны к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «События + творчество». Также их можно использовать при реализации общеобразовательных программ начального и среднего звена общеобразовательных школ, во внеурочной деятельности. Отдельные элементы занятия или игры могут применяться как самостоятельные или как конструктор для разработки других занятий и мероприятий.

Материалы будут интересны начинающим педагогам, педагогам-организаторам дополнительного образования, классным руководителям и учителям физкультуры общего образования.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»	3–34
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ	6–19
ПРИЛОЖЕНИЯ 1–10	20–34
ДЛЯ ЗАМЕТОК	35–36

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития общества характеризуется активностью, динамичностью, стремительным вхождением в жизнь человека средств виртуальной коммуникации.

Данные методические материалы занятия «День здоровья» разработаны к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «События + творчество». Также их можно использовать при реализации общеобразовательных программ начального и среднего звена общеобразовательных школ, во внеурочной деятельности. Отдельные элементы занятия или игры могут применяться как самостоятельные или как конструктор для разработки других занятий и мероприятий.

При проведении занятия использованы различные методические приёмы: переключение деятельности, обсуждение и актуализация знаний, подводящий диалог, инструктаж и игра, беседа с целью выявления уровня воспринятой информации, проблемная ситуация и рассказ. Материалы включают перечень необходимого оборудования, требования к помещению и питьевому режиму, технологическую карту (план-конспект) занятия, различные приложения (презентация для педагога, правила игры, полезные ссылки, карточки, шаблоны и др.).

Важным вектором внимания педагога на занятии должно являться поддержание атмосферы доброжелательности при взаимодействии детей в небольшом командном противостоянии, развитие готовности к успешному сотрудничеству внутри команды, умения работать сообща с другими участниками для достижения общего результата.

Материалы помогут педагогам включить учащихся в процесс социализации, вызвать у них эмоциональный отклик и познавательный интерес, направить внимание на здоровый образ жизни с использованием здоровьесберегающих мобильных приложений.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Цель занятия: формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия учащихся.

Задачи:

предметные:

- ознакомить учащихся с праздничной датой «День здоровья»;
- обучить алгоритму выполнения упражнений детской разминки;
- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия и результаты в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- познакомить с мобильными помощниками (приложениями) в области здоровьесбережения и двигательной активности;

развивающие:

- развивать умения грамотно формулировать собственные мысли в соответствии с целями и задачами коммуникации;
- развивать эмоционально-чувственную сферу, воображение, творческие способности;

воспитательные:

- воспитывать аккуратность, доброжелательность, ответственное отношение к своему здоровью, регулярной физической активности;
- формировать умение принимать себя и других, не осуждая.

Продолжительность: 2 академических часа по 40–45 минут с перерывом 10 минут.

Адресат занятия: обучающиеся от 7 до 14 лет.

В зависимости от возраста детей педагог должен варьировать скорость выполнения заданий. Также можно привлечь родителей или ребят старшего возраста.

Методы обучения и воспитания: актуализация знаний, побуждение, подводящий диалог, обращение к сознанию, инструктаж, игра, беседа с целью выявления уровня воспринятой информации, проблемная ситуация, рассказ, переключение деятельности, обсуждение.

Технические средства и спортивный инвентарь:

- компьютер, проектор, экран (можно обойтись без ТС, тогда к образовательному блоку надо сделать наглядный материал);
- гимнастические коврики;
- спортивный инвентарь для эстафеты;
- кулер с водой (или иное оборудование с питьевой водой, или индивидуальные бутылочки с водой);
- телефоны детей и мобильное приложение;
- для гонга можно использовать компьютер (ноутбук) с колонками, колокольчик-гонг.

Спортивный инвентарь (каждый предмет) должен быть у всех команд. Для эстафеты достаточно 3 разных предмета. Лучше подобрать те предметы, которые не нужно специально приобретать, не требующие специальной доставки, сборки и т. д., например: набор для подвижных игр или конусы-фишки разметочные, корзинки, дуги для подлезаний, обручи, скакалки, ракетки и мячи для настольного тенниса (бадминтона), набивные мячи (мешочки с песком, крупой или солью), фитболы, мячи баскетбольные, клюшки, шайбы, колыбросы, наборы кеглей, гимнастические дорожки, палки, канаты, хлопковые куски, верёвки и т. д.

При подборе спортивного инвентаря необходимо учитывать место, где будет проводиться занятие. Особенно надо обратить внимание на технику безопасности (не разбить стекла, не удариться о выступающие углы и т. д.).

Дидактический материал:

- полезные ссылки (Приложение 1);
- презентация (Приложение 2);
- карточки со словами-ассоциациями (Приложение 3);
- карточки-баллы для команд (Приложение 4);
- шаблоны конвертов для команд (Приложение 5);
- карточки для команд к заданию «Мобильные приложения» (Приложение 6);
- иконки мобильных приложений (Приложение 7);
- «Йога мемори». Условия проведения игры-соревнования (Приложение 8);
- карточки к игре-соревнованию «Йога мемори» (Приложение 9);
- кроссворд «День Здоровья» (Приложение 10).

Место проведения: актовый или спортивный зал, рекреация, холл, учебный кабинет, из которого вынесены ученические столы и где организовано проветривание, влажная уборка, будет соблюдена техника безопасности.

Предварительная подготовка учащихся:

- необходимо подобрать дома пословицы и поговорки о здоровье (движении, питании, привычках), записать на карточки из картона (1–3 шт.) и уметь объяснить своими словами;
- подготовить гимнастический коврик, спортивную одежду и мягкую обувь для занятия гимнастикой;
- взять с собой бутылочку с питьевой водой (0,5 л).

Технологическая карта занятия

Этапы занятия	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Методы обучения и воспитания
1. Организационная часть	<p>Приветствует детей, настраивает их на занятие. – Здравствуйте, ребята! Я уверена, что у вас сегодня хорошее настроение. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь, активное и доброжелательное участие. Мы с вами готовились к этому занятию. Приготовили гимнастические коврики, переоделись в удобную спортивную одежду и обувь. Приготовили бутылочки с водой.</p>	<p>Занимают свои места. Приветствуют педагога.</p>	<p>0,5 мин. – Мотивационно-целевая установка; – побуждение.</p>
2. Вводная часть Работа с мультимедийной презентацией. Приложение 2 Слайд 1	<p>Формулирует тему занятия. – Сегодня мы с вами проводим «День здоровья» и, возможно, вы для себя узнаете что-то новое и важное о сохранении здоровья.</p>	<p>Включаются в работу.</p>	<p>0,5 мин. Подводящий диалог.</p>
3. Основная часть Проведение беседы	<p>Начнём мы с небольшой исторической справки. В далёком 1948 году, после окончания Второй мировой войны была основана Всемирная организация здравоохранения. По первым буквам слов эту организацию принято представлять аббревиатурой ВОЗ. Это произошло 7 апреля,</p>	<p>Слушают историческую справку.</p>	<p>3–5 мин. – Проблемная ситуация; – целеполагание;</p>

<p>Слайд 2</p>	<p>поэтому именно в эту дату отмечается Всемирный день здоровья.</p> <p>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) является специализированным учреждением Организации Объединённых Наций, отвечающим за международное здравоохранение.</p> <p>В Уставе ВОЗ указано, что её целью является «достижение всеми народами максимально возможного уровня здоровья».</p> <p>Организация ВОЗ работает во всем мире для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечения безопасности мира и укрепления здоровья уязвимых групп населения; • обеспечения всеобщего медицинского обслуживания; • проведения мониторингов о рисках для здоровья населения; • координации мер реагирования на чрезвычайные ситуации в области здравоохранения народов; • оказания технической помощи странам; • установления международных стандартов здравоохранения и сбора данных о глобальных проблемах здравоохранения. <p>ВОЗ сыграла ведущую роль в различных достижениях в области общественного здравоохранения:</p>		<p>– актуализация знаний.</p>
----------------	--	--	-------------------------------

- в первую очередь в ликвидации оспы;
- почти полной ликвидации полиомиелита;
- разработке вакцины против лихорадки Эбола.

Приоритеты организации включают:

- борьбу с инфекционными заболеваниями (холера, COVID-19, малярия и туберкулёз);
- борьбу с неинфекционными заболеваниями (болезни сердца, рак);
- заботу о здоровом питании и продовольственной безопасности;
- заботу о здоровье матери и ребёнка;
- реабилитацию инвалидов;
- заботу о гигиене труда;
- борьбу со злоупотреблением психоактивных веществ;
- санитарный контроль за судоходством.

Посмотрите на экран. На слайде изображены эмблемы и гербы.

«День здоровья»

В далеком 1948 году (7 апреля)
была основана Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ).



Какое изображение служит эмблемой
Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)?



Выберете изображение, которое относится к
Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

– Почему вы так считаете? Какие ваши
аргументы?

– Правильно. На логотипе Всемирной
организации здравоохранения изображён посох,
обвитый змеей на фоне планеты. Посох — это
жезл Асклепия, как символ исцеления.

По легенде, древнегреческий бог медицины и
врачевания Асклепий шёл, опираясь на посох, во
дворец критского царя Миноса, который позвал

Выбирают и
аргументируют
свой вариант.

Слайд 3

его воскресить умершего сына. По дороге посох обвила змея, и Асклепий убил её. Следом появилась вторая змея с травой во рту, при помощи которой она воскресила первую змею. Асклепий нашёл эту траву и с её помощью стал воскрешать мёртвых.

Функция ВОЗ лежит в решении международных проблем здравоохранения населения Земли.

На слайде изображена не только эмблема ВОЗ, но и другие эмблемы и гербы. Кто знает символикой чего они являются?



Герб России



Герб Хабаровского края



Герб г. Хабаровска



Эмблема Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



Эмблема Международного движения Красного Креста

Ответы детей.

Слайд 4
Приложение 3

– Какие вы можете подобрать слова, связанные со здоровьем, которые начинаются с таких же букв и

Участвуют в беседе.

1–2 мин.

Слайд 5	<p>подходят к нашему занятию «День здоровья»?</p> <p>Это жизненно необходимо людям?</p>	<p>– <i>Воздух.</i></p> <p>– <i>Вода.</i></p> <p>– <i>Здоровье.</i></p> <p>– <i>Зрение.</i></p>	Актуализация знаний.
<p>Практическая часть</p> <p>Звучит гонг (фанфары), обозначающий начало выполнения задания.</p> <p>Слайд 6</p> <p>Слайд 7</p> <p>Звучит гонг (музыкальный фрагмент), обозначающий окончание выполнения задания</p>	<p>– Гибель организма без воздуха может наступить уже через 5–6 минут. Тренированные люди, пловцы могут обходиться без воздуха до 20 минут. Без воды человек способен прожить от 3 дней до недели.</p> <p>Я предлагаю вам разделиться на две команды. Пусть это будут команды «Воздух» и «Вода».</p> <p>Мы начинаем состязание команд!</p> <p>Выберите капитана команды. Придумайте эмблему команды и нарисуйте её на листе бумаги. Вам даётся 1 минута.</p> <p>Педагог выслушивает аргументы детей и размещает на доске эмблемы команд, например:</p> <p> , </p>	<p>Делятся на команды, выбирают капитана, эмблему, готовят и проводят командную защиту (обосновывают, почему выбрали этот знак), слушают выступления друг друга.</p>	<p>2–3 мин.</p> <p>Игровой, творческий элемент.</p>
Задание «Аукцион»	<p>Педагог организует диалог-соревнование команд.</p> <p>– Команды, внимание! Назовите слова (понятия),</p>	<p>Слушают условия игры,</p>	<p>2–3 мин.</p>

<p>понятий» Звучит гонг (фанфары)</p> <p>Слайд 8</p> <p>Приложение 4</p> <p>Звучит гонг (фанфары)</p>	<p>которые ассоциативно связаны со словом «ЗДОРОВЬЕ».</p> <p><i>Условия:</i> команды произносят слова по очереди (парами, тройками). Капитан команды записывает это слово на доску, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> – движение, ходьба, бег, гимнастика, игры, спорт, физическая активность; – покой, сон, отдых, расслабление; – гигиена, гигиенические процедуры, уход за телом, умывание, чистка зубов, ушей, мытьё рук; – уход за одеждой, обувью, бельём, влажная уборка, обработка пищи, режим дня, питьевой режим. <p>За каждое слово команда получает карточку-балл.</p>	<p>записывают слова-опоры на доске.</p>	<p>Игровой элемент, актуализация знаний.</p>
<p>Задание «Мобильные приложения»</p> <p>Приложение 5</p>	<p>– Внимание!</p> <p>Капитаны, получите в конверте задание командам.</p> <p><i>Условия:</i> вам надо за 2 минуты приготовить выступление от команды.</p> <p>Кто готов выступить первым? Пожалуйста, начинайте!</p>	<p>Капитаны выбирают по своей эмблеме конверт для команды (или лист бумаги с эмблемой на одной стороне и вопросом на обороте).</p>	<p>5–6 мин.</p>

Фанфары, гонг	<p>детям, <i>Разминка; Утренняя зарядка; Планка; Йога для детей; фитнес-приложения)</i></p>	<p><i>воды & Напоминание Питья; Hydro пей воду</i></p>		
	<p>За каждое приложение команда получает картинку-балл. Приложения записываются на доске, флипчарте или ватмане.</p> <p>– Вы оказались правы: мобильных приложений, которые могут помочь нам увеличить приток воздуха (кислорода) к организму или выработать привычку пить достаточное количество воды, достаточно много.</p> <p>Мы замечательно обменялись знаниями и опытом!</p>			
<p>Питьевая пауза Слайд 10</p>	<p>Командам «Воздух» и «Вода» подошло время выпить воды!</p>		<p>Пьют воду</p>	
<p>Фанфары, гонг</p> <p>Игра-соревнование «Йога Мемори»</p> <p>Слайд 11 Приложение 8</p> <p>Приложение 9</p>	<p>Начинаем игру-гимнастику, игру-разминку «Йога Мемори»!</p> <p><i>Условия игры:</i> разминку-гимнастику делаем спокойно. Движения плавные. Удерживаем позу, считая до 10–15 (секунд). Старайтесь относиться бережно к себе и к окружающим, никого не задевать.</p> <p>Перед вами на столе рядами лежат карточки игры (6 или 7 парных карточек, т. е. всего 12 или 14) рубашкой вверх (лицевой стороной (картинкой) вниз), на которых изображены движения. Игроки</p>		<p>Знакомятся с условиями игры. Команды распределяются в кабинете с гимнастическим и ковриками.</p> <p>Играют.</p>	<p>20–25 мин.</p> <p>Игровой элемент</p>

Фанфары, гонг	<p>команд по очереди подходят к столу, переворачивают по 2 карточки (капитаны контролируют). Повторно игрок может выйти только после того, как поучаствовали все члены команды.</p> <p>Если открыты одинаковые карточки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игрок показывает их всем участникам; – все вместе (две команды) выполняют показанное на карточке движение-упражнение (счёт до 10/15 сек.). – игрок забирает карточки в свою команду. <p>Если карточки не совпадают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – игрок кладёт карточки на прежнее место рубашкой вверх, право хода переходит к следующей команде. Когда непарные карточки возвращаются на место, все играющие стараются запомнить, где какая картинка лежит. <p>Мы хорошо с вами поиграли, подвигались. Настроение хорошее.</p>		
Питьевая пауза Слайд 12	Наш день здоровья продолжается! Подошло время выпить воды!	Пьют воду	2–3 мин.
Фанфары, гонг Задание «Пословицы и поговорки» Домашнее задание	– В устном народном творчестве живёт много хороших пословиц и поговорок, в которых говорится о сохранении здоровья. Ребята, вам было предложено подобрать дома пословицы и поговорки на тему здоровья! Какая из команд готова?	Команды поочередно представляют пословицу (поговорку): разьясняют,	3–4 мин.

Слайд 13	Представьте свою поговорку коллективно, все вместе, либо парами/тройками. Капитан регулирует. За каждую поговорку команда получит балл.	приводят аргументы, пересказывают своими словами, как понимают	
Работа в классе Слайды 14–17	<p>Обратите внимание на слайд: на нём представлены пословицы, части которых потерялись.</p> <p><i>Задание:</i> продолжите пословицу (поговорку) и определите её смысл.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Если хочешь быть здоров — ...(закаляйся). 2. Больному всё горько. Здоровому всё ...(здорово!). 3. Солнце, воздух и вода — наши ...(верные друзья). 4. ... ни за какие деньги не купишь (здоровье). 5. В здоровом теле —... (здоровый дух). 6. Здоров будешь — всё ...(добудешь). 7. Болен — лечись, а здоров — ...(берегись). 8. Быстрого и ловкого болезнь...(не догонит). 9. Двигайся больше, проживёшь...(дольше). 10. Движение — ...(жизнь). 11. Береги платье снову, а здоровье ...(смолоду). 12. Сидеть да лежать — болезни поджидать... 13. Недосыпаешь — здоровье теряешь. 14. Нет такого силача, которого сон...(не поборет). 15. Оденешься в мороз теплее — будешь...(здоровее). 	Команды поочередно дополняют пословицу (поговорку): разъясняют, приводят аргументы, пересказывают своими словами, как понимают	5 мин. Игровой элемент, обсуждение, аргументация

	<p>16. От того, кто сквернословит, здоровье... (уходит).</p> <p>(Использовать все поговорки не обязательно, необходимо опираться на возраст детей и скорость их реакций).</p>		
<p>Фанфары, гонг</p> <p>Командная эстафета</p> <p>Слайд 18</p>	<p>– Снова подошло время подвигаться!</p> <p>У нас с вами есть спортивный инвентарь (достаточно три разных предмета: скакалки, обручи, ракетки и мячи для настольного тенниса, набивные мячи (мешочки), кольцоброс, набор кеглей, гимнастические палки, канат (1–2 шт.) гимнастические дорожки, хлопковые куски верёвки для связывания, например, ног в паре и т. д.)</p> <p>Условия игры: вам предлагается один спортивный предмет. Посоветуйтесь и предложите упражнение для эстафеты (коллективно либо парами/тройками).</p> <p>По сигналу начинаете выполнять упражнение.</p> <p>Так проводится 3 эстафеты. Результаты отслеживаются и объявляются победители.</p> <p>Мы хорошо с вами поиграли, подвигались.</p>	Выполняют задание.	15–20 мин.
<p>Фанфары, гонг</p> <p>Питьевая пауза</p> <p>Слайд 19</p>	<p>Наш день здоровья продолжается! Подошло время выпить воды!</p>	Пьют воду	2–3 мин.
<p>4. Заключительная часть</p>	<p>– Наше занятие заканчивается. Какому дню мы посвятили наше занятие?</p> <p>Капитаны, подсчитайте, пожалуйста, количество</p>		Рефлексивно-оценочный этап

<p>Приложение 10</p> <p>Слайд 20</p>	<p>заработанных карточек вашей командой. Как вы считаете, кто победил? Это замечательно! И можно ли сказать, что сегодня на занятии победили все, победили игры, победили движения? Подведём итог нашему занятию, заполнив этот кроссворд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аббревиатура Всемирной организации здравоохранения? <i>(ВОЗ)</i>. 2. Для дыхания он нужен, с ветром, вьюгой очень дружен. Окружает нас с тобой, Не поймать его рукой! <i>(Воздух)</i> 3. Я и туча, и туман, и ручей, и океан, и летаю, и бегу, и стеклянной быть могу! <i>(Вода)</i> 4. Оно дороже богатства. Его сгубишь — новое не найдёшь, не купишь. <i>(Здоровье)</i> 5. И рать, и воеводу — всех повалил. <i>(Сон)</i> 6.  <i>(Гигиена)</i> 7. Вдох — глубокий. Руки — шире. Не спешите, три-четыре! 		
--------------------------------------	---	--	--

<p>Слайд 21</p>	<p>Бодрость духа, грация и пластика. Сонливость прогоняющая, общеукрепляющая, Если жив пока ещё, ... — <i>(гимнастика)</i></p> <p>8. Соревнуемся в сноровке, Мяч кидаем, скачем ловко, Кувыркаемся при этом. Так проходит...</p> <p>Э   <i>(эстафета)</i></p> <p>9. Будь здоров и будь активный! Станешь ловкий, гибкий, сильный. Скажи: Нет — конфетам, торту, Да — скажи ВОДЕ и ... <i>(спорту)</i>!</p> <p>– Надеюсь, это занятие было для вас интересным и полезным. Я хочу пожелать вам здоровья! До новых встреч!</p> <p>Можно вручить памятные сувениры.</p>		
-----------------	---	--	--

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

1. Евгений Кислица, опытный пауэрлифтер и практикующий врач. 6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов.



2. 7 лучших фитнес-приложений для занятий спортом. Обзор мобильных приложений для iOS и Android.



3. Пять лучших приложений для отслеживания водного баланса.



4. На зарядку становись: 5 приложений, с которыми утренние упражнения будут интересней.



5. Йога для детей.



7. Йога Мемори.



7. Берпи. Техника для новичков.



8. Онлайн кроссворды.



9. Генератор ребусов.



Приложение 2

ПРЕЗЕНТАЦИЯ



КАРТОЧКИ СО СЛОВАМИ-АССОЦИАЦИЯМИ

Воздух

Вода

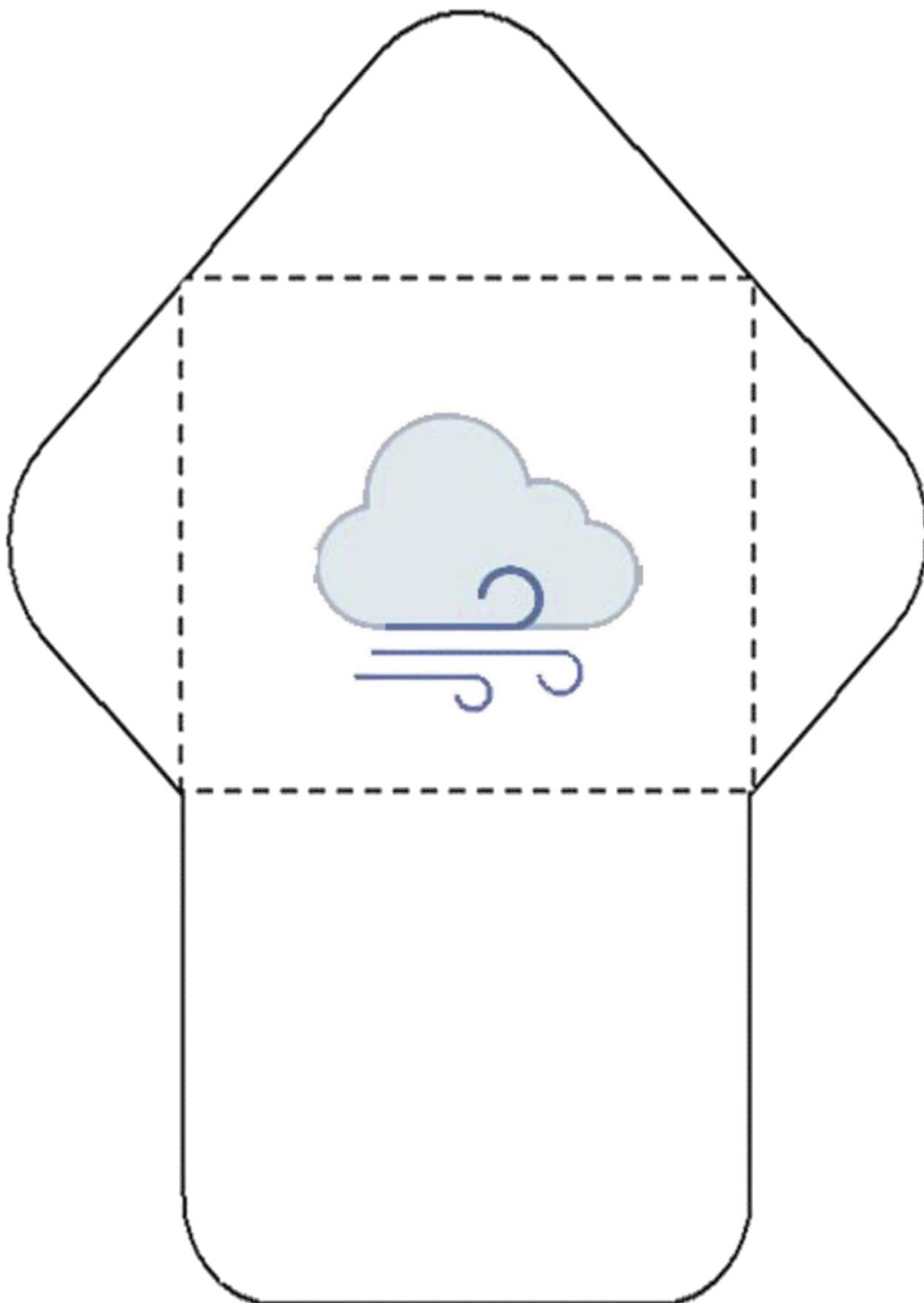
Зрение

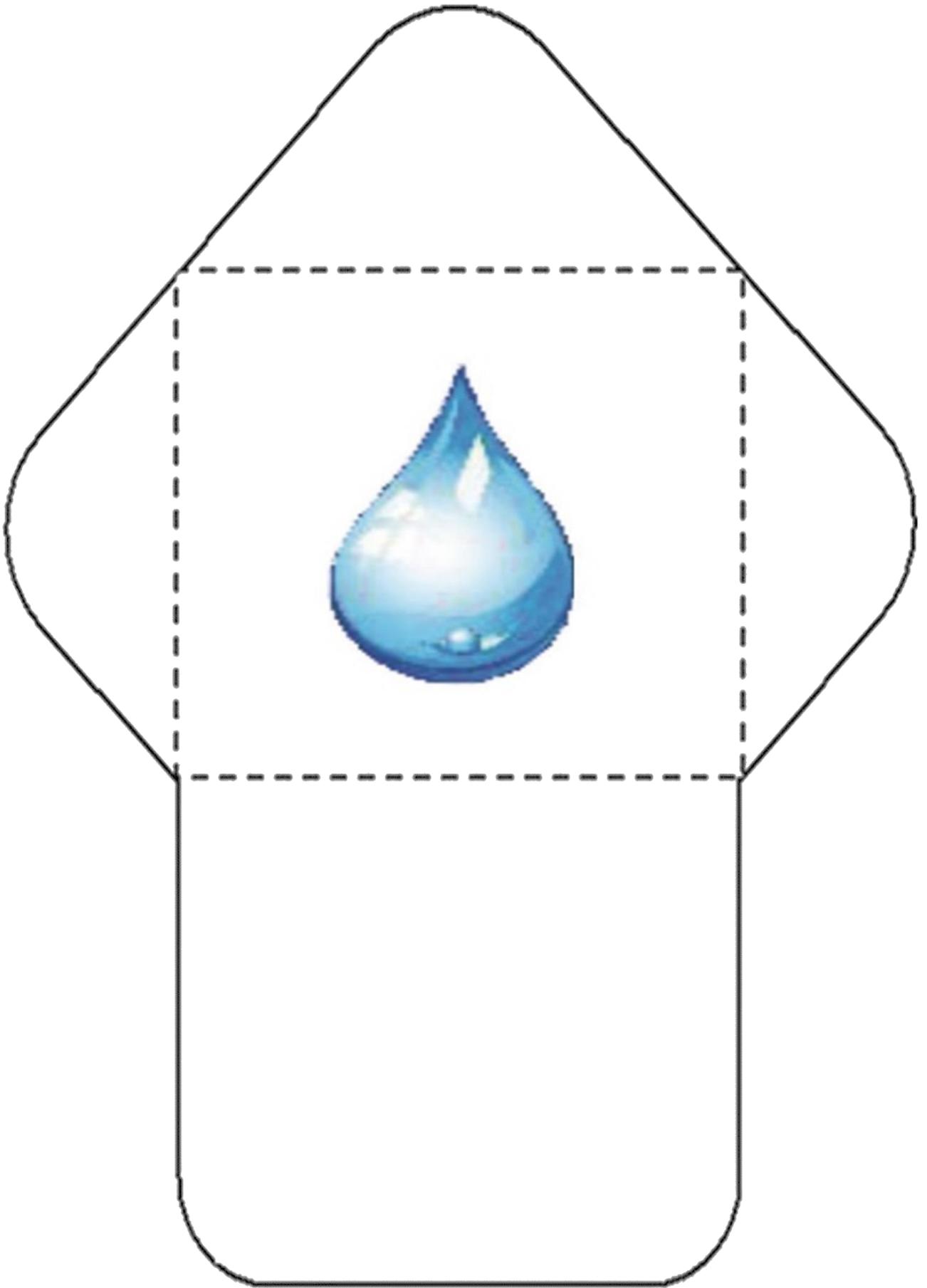
Здоровье

КАРТОЧКИ-БАЛЛЫ ДЛЯ КОМАНД

ШАБЛОНЫ КОНВЕРТОВ ДЛЯ КОМАНД





КАРТОЧКИ ДЛЯ КОМАНД

К ЗАДАНИЮ «МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ»

Воздух

Очень часто можно услышать о том, что современным людям не хватает движения (динамической активности), отчего кровь менее насыщается кислородом и клетки всего организма получают кислорода меньше, что в свою очередь влияет на активность человека в течение дня.

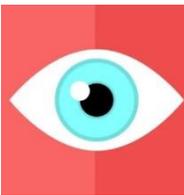
Какие мобильные приложения вы знаете, которые могут помочь человеку увеличить приток воздуха (кислорода) к организму и выработать соответствующую привычку?

Вода

Многие забывают в течение дня пить и не знают суточной нормы потребления воды. Такая ошибка сказывается на ухудшении самочувствия, приводит к нарушению обмена веществ.

Какие мобильные приложения вы знаете, которые помогают выработать привычку и нормализовать потребление воды?

ИКОНКИ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ

 <p>ШАГОМЕР</p>	 <p>ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ</p>	 <p>ЗДОРОВАЯ ШЕЯ</p>
 <p>РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ</p>	 <p>УРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ</p>	 <p>ПЛАНКА</p>
 <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОМА</p>	 <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ</p>	 <p>РУКИ И СПИНА ЗА 21 ДЕНЬ</p>
 <p>НАПОМИНАНИЕ ПИТЬ ВОДУ</p>	 <p>ВОДНОЕ НАПОМИНАНИЕ</p>	 <p>ВОДОКОТИК – ТРЕКЕР ВОДУ</p>
 <p>ВОДА, ЗДОРОВЬЕ И ВОДНЫЙ БАЛАНС</p>	 <p>НАПОМИНАНИЕ ПИТЬ ВОДУ</p>	 <p>НАПОМИНАНИЕ ПИТЬ ВОДУ</p>
 <p>ПЕЙТЕ ВОДУ АКВАРИУМ</p>	 <p>ВОДНЫЙ БАЛАНС</p>	 <p>ТРЕКР ВОДЫ- НАПОМИНАНИЕ</p>

«ЙОГА MEMОРИ» УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ-СОРЕВНОВАНИЯ

- На занятии нельзя есть и много пить (водой надо только полоскать рот). Попадание любой жидкости или пищи в желудок может спровоцировать состояние дискомфорта при выполнении упражнений.
- Малышам запрещено делать стойку на голове и на руках, кувыркаться в обратную сторону и делать другие сложные упражнения.
- Определитесь: с детьми какого возраста и сколько по времени вы собираетесь проводить игру.
- Если вы впервые проводите эту игру, то не берите слишком много упражнений (12 упражнений будет достаточно).
- Распечатайте карточки в двух экземплярах и приготовьте для игры (разрежьте, заламинируйте или наклейте на картон, убедитесь, что картинка не просвечивается). В дальнейшем вы можете давать ребятам эти карточки для организации самостоятельной игры.
- Приготовьте для каждой команды конверт, в который они будут складывать пары одинаковых карточек, открытых в игре.
- Перемешайте и разложите карточки на столе рядами, рубашкой вверх (лицевой стороной, картинкой вниз).
- Детям рекомендуется надеть свободную форму, не стесняющую движений (лучше спортивную).
- Команды должны распределиться с гимнастическими ковриками в кабинете (зале или на отведённой площадке) так, чтобы не мешать друг другу.
- Педагог по жребию определяет, какая из команд начинает игру.
- Капитаны команд (или педагог, или по считалке, или по жребию) определяют одного игрока от команды, который начинает игру.
- Игрок подходит к столу и открывает (переворачивает) 2 любые карточки по очереди.
- Если открыты одинаковые карточки (совпали), то игрок показывает их всем участникам и ребята всех команд выполняют показанное на карточке движение-упражнение (счёт до 10/20), а двойную карточку игрок забирает к своей команде (в конверт) и открывает следующую пару карточек.
- Если карточки не совпали — игрок кладёт карточки на прежнее место рубашкой вверх. Право хода переходит к следующей команде. Когда непарные карточки возвращаются на место, все играющие стараются запомнить, где какая картинка лежит.
- Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, педагог напоминает о технике безопасности.

КАРТОЧКИ К ИГРЕ-СОРЕВНОВАНИЮ «ЙОГА MEMОРИ»



**ДУЭТ КОРОЛЕВСКИХ
ТАНЦОРОВ**



ДВОЙНОЕ ДЕРЕВО



ТАНЕЦ ВДВОЁМ



**СИАМСКИЕ
БЛИЗНЕЦЫ**



СРОСШЕЕСЯ ДЕРЕВО



**ДВОЙНОЙ
ТРЕУГОЛЬНИК**



**ДУЭЛЬ КОРОЛЕВСКИХ
КОБР**



СПЯЩИЙ ВИШНУ



**ДВЕ ПОЛОВИНКИ
РАДУГИ**



БОКОВАЯ ПЛАНКА



ДВА КОРАБЛИКА



ВЕРБЛЮД



АКУЛА



ЛЕВ



ЛОШАДКА



БЕРЁЗКА



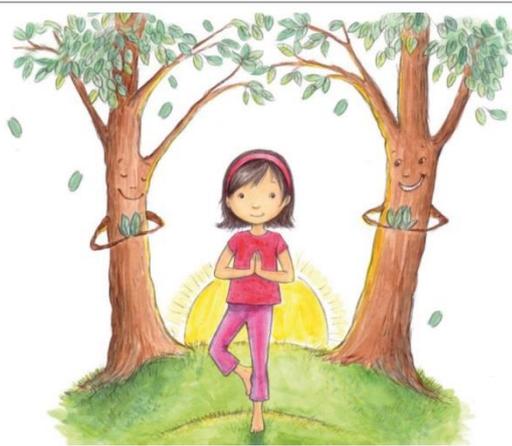
РАКУШКА



КЛОУН



СЛОН



ДЕРЕВО



ЗВЕЗДА



ФЛАМИНГО



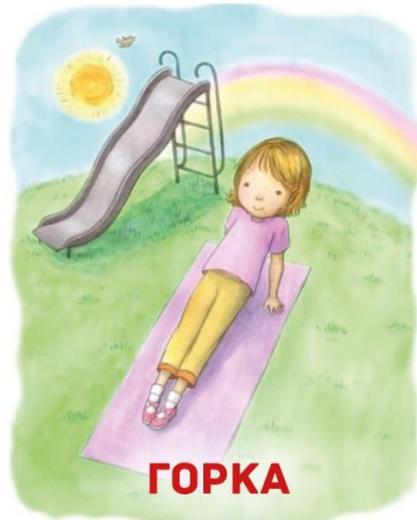
ЛЕБЕДЬ



КОРОЛЕВСКАЯ КОБРА



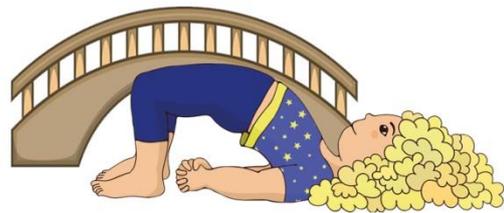
СТОЛ



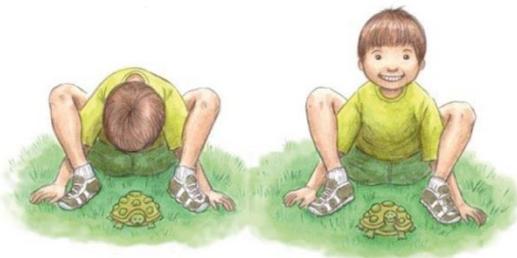
ГОРКА



КОРАБЛИК



МОСТ



ЧЕРЕПАХА



ЛЯГУШКА



ПАВЛИН



БАБОЧКА



КОШКА



**СОБАКА СМОТРИТ
ВНИЗ**

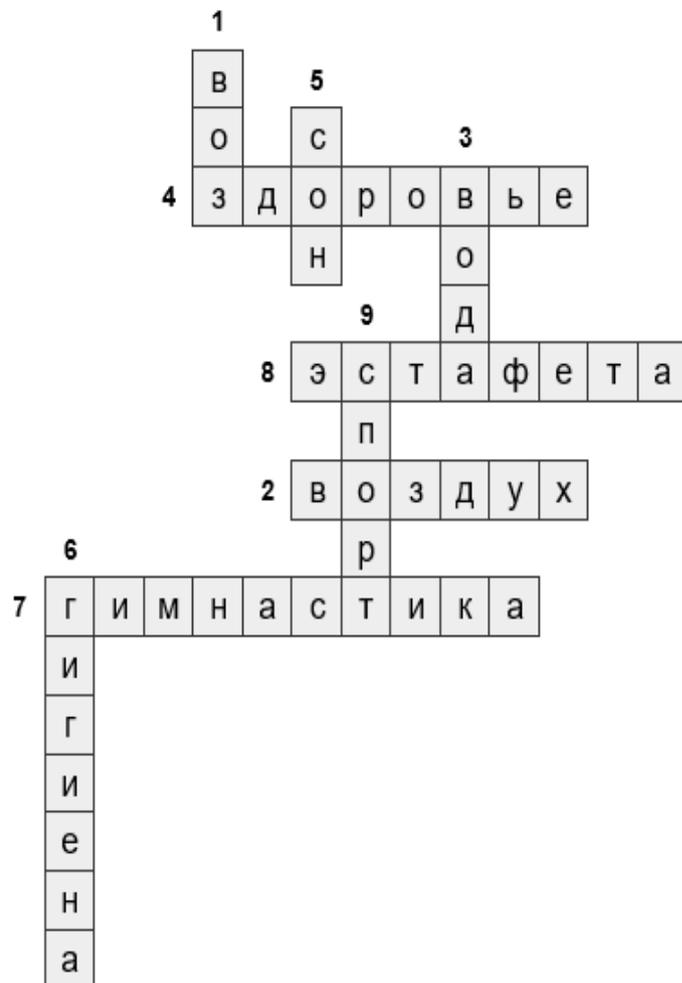
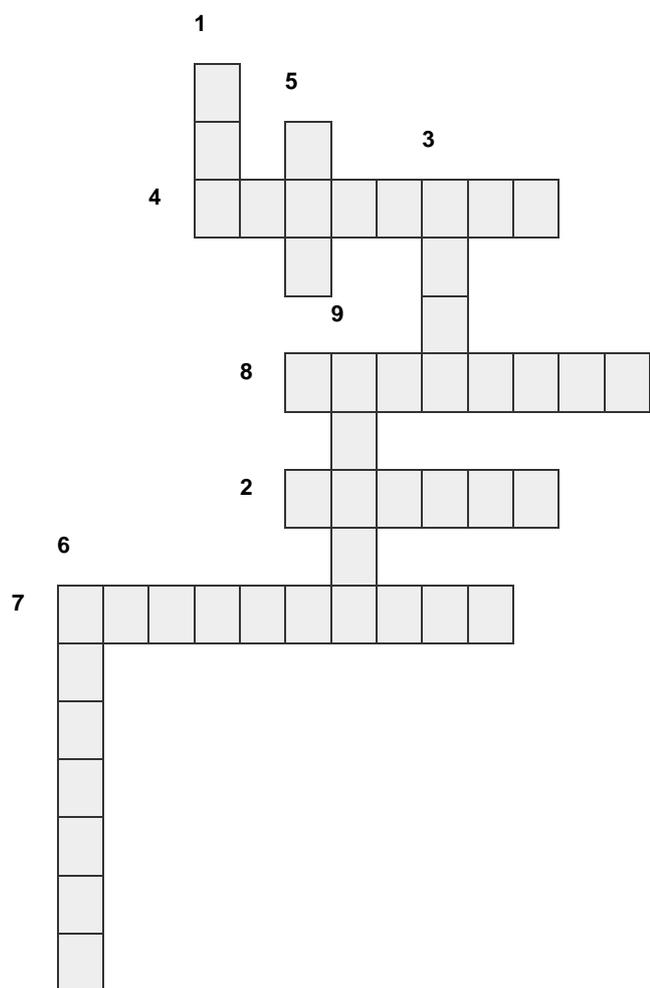


КРОЛИК



ДЕЛЬФИН

КРОССВОРД «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»



ДЛЯ ЗАМЕТОК

День здоровья.

**Методические материалы занятия к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности
«События + творчество»**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@edu.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 27.03.2023

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

