

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный  
центр для несовершеннолетних»

## **План-конспект занятия по теме «Лучший отдых – активный!»**



Воспитатель Халатян В.С.

пос. Совхозный  
Славянский район

**Тема:** «Лучший отдых – активный!»

**Цель:** совершенствование знаний детей об активном отдыхе, как о необходимом условии жизни, обеспечивающем укрепление и сохранение здоровья.

**Задачи:**

**образовательная:** обучать правилам ведения здорового образа жизни;

**развивающая:** прививать культуру здорового образа жизни, активного отдыха, понимание значимости здоровья для самоутверждения и самореализации;

**воспитывающая:** воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни.

**Оборудование:** ноутбук, тематическая презентация «Активный отдых», буклеты.

**Форма проведения:** беседа с практической частью.

### Ход занятия

#### Вводная часть

**Воспитатель:** Добрый день, ребята! Наша беседа сегодня будет об активном отдыхе. А, сейчас ответьте мне, пожалуйста, на такой вопрос: Почему здоровому человеку лучше живется, чем больному?

**(Отвечают дети)**

**Воспитатель:** Правильно. Здоровье человека – это бесценный дар природы. Разрушить здоровье легко, а купить невозможно. Здоровье – это важно. Больных людей жаль. Ведь если человек часто болеет, то он не может хорошо учиться. Но если ребенок плохо себя чувствует, то он нервничает, не может ничего запомнить, появляется рассеянность и раздражительность.

#### Основная часть

**Показ тематической презентации «Активный отдых».**

**Воспитатель:** Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Какие факторы положительно влияют на здоровье человека?

**(Отвечают дети)**

**Воспитатель:** Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека:

– соблюдение режима дня;

- рациональное питание;
- закаливание;
- занятие физической культурой, (проведение физкультминутки с предметами);
- соблюдение личной и общественной гигиены;
- хорошее взаимоотношение с окружающими.

**Воспитатель:** А как вы думаете, какие факторы отрицательно влияют на наше здоровье?

**(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Но только ли вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) являются отрицательными факторами?

**(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- эмоциональная и психологическая напряженность при общении с окружающими;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

**Воспитатель:** А вы себя можете отнести к таким людям? А почему?

**(Отвечают дети)**

**Воспитатель:** Правильно. Поэтому нужно отдыхать активно, чтобы восстановить свой организм. Ведь движение – это жизнь. В легкие поступает больше кислорода, отдыхает нервная система, человек становится бодрым и жизнерадостным.

**Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»**

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

**Воспитатель:** Активный отдых подразумевает собой увлечение различными видами физической активности, будь то игровые виды спорта, плавание или просто бег трусцой в ближайшем парке или сквере. Сущность активного отдыха заключается в увеличении двигательной активности человека, что позволяет обеспечивать нормальные физиологические процессы в организме и поддерживать тонус мускулатуры. В результате двигательной активности все системы органов человека поддерживают свою работоспособность, что является залогом хорошего самочувствия и бодрого настроения. Вы согласны со мной?

(Отвечают дети)

**Воспитатель:** Различают два вида отдыха:

## *Виды отдыха:*

### Активный

- занятия гимнастикой,
- подвижные игры
- труд на территории детского сада;
- спортивный отдых;
- игры со снегом, песком и водой;
- прогулки

### Пассивный

- расслабление,
- беседа с взрослым;
- чтение книг;
- просмотр мультфильмов;
- рассматривание иллюстраций в книжном уголке;
- прослушивание сказок, песен, мелодий.



**Воспитатель:** Что такое прогулка на свежем воздухе?

**(Отвечают дети)**

**Воспитатель:** Молодцы! Прогулка – это когда гуляют на улице, дышат свежим воздухом.

**Воспитатель:** В современных условиях жизни, когда человека окружают бесконечный стресс и мысли о проблемах, и всем приходится куда-то торопиться, многие вообще забывают о своем здоровье. А поддерживать его не так сложно. Для этого достаточно проводить чуть больше времени на свежем незагрязненном воздухе. Он поможет укрепить не только здоровье, но также повлиять на многие сферы жизни. Значение свежего воздуха намного выше, чем многие считают. Так в чем польза прогулок на свежем воздухе? Как они влияют на человека?

**(Отвечают дети)**

**Воспитатель:** Прогулка повышает настроение, избавляет от стресса, улучшает здоровье, наполняет энергией, улучшает сон, улучшает работу мозга.

#### **Практическая часть**

Воспитанникам раздаются чистые листочки, на которых они должны изобразить «Активный отдых».

#### **Заключительная часть**

**Воспитатель:** Активный отдых уже стал неотъемлемой частью жизни многих людей. И это здорово! Потому что наверняка делает их жизнь ярче и счастливее. А это, в свою очередь, делает людей добрее.

