Государственное казённое учреждение

социального обслуживания Ярославской области

Рыбинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

«Наставник»

Конспект открытого занятия

для детей 8-12 лет

«Летний ЗОЖ»

Подготовила: Георгиева Ирина Викторовна

воспитатель

г. Рыбинск

**Цель:** создание условий для систематизации знаний детей о здоровом образе жизни посредством игры - путешествия.  
**Задачи:**

1. содействовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;

2. способствовать развитию когнитивных функций (логического мышления, смекалки, сообразительности, внимания, памяти);

3. развивать стремление к физическому саморазвитию;

4. повышать уровень групповой сплочённости, командного взаимодействия.

**Дидактический материал:**  
- маршрутный лист;  
- клад в виде сладкого приза;  
- задания на станциях;  
- название станций «Летний ЗОЖ», «Старт», «ЗОЖ», «Угадай-ка», «Чёрный ящик», «Полезное питание», «Спортивная», «Финиш»;

- пазлы – 6 штук.  
**Оборудование:** кнопки, конверты - 3 шт., 2 маркера, 2 коробки, спортивный инвентарь (мяч, скакалка, обруч), 1 ведро, столы - 2 шт., стулья - 2 шт., скатерть, 3 чашки, 3 блюдца, салфетки влажные и бумажные, зеркало, 2 платка, напитки трёх видов, чипсы, сухарики, 1 яблоко, микрофон, доска.

**Ход мероприятия**

**I Вводная часть** (3-5минут)  
*(Дети стоят полукругом)*- Добрый день! Я рада видеть вас на нашей игре – путешествии «Летний ЗОЖ».

- В нашем современном мире много известно о техническом прогрессе и космических технологиях, но, как вы думаете, что всего дороже на свете? (Здоровье)

- Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги! Будучи больными, очень сложно воплощать в жизнь свои мечты, решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Так давайте же будем беречь здоровье и укреплять его. И наша игра – путешествие посвящена ЗОЖ.  
- Сегодня вам предстоит пройти испытания: вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад.

- А путешествовать вы будете по станциям. Станции располагаются на территории детского городка и обозначены в маршрутном листе. На каждой станции вас будет ждать интересное задание, выполнив которое, вы получите один пазл от помощника воспитателя. Заработанные пазлы будут храниться у капитана в конверте. Для завершения игры вам надо дойти до финала. Собрав 6 пазлов, у вас получится картинка, которая укажет путь к «кладу».

- И ещё одно условие: на каждом испытании вам нужно будет сделать селфи. В этом вам поможет мой второй помощник.

- Во время игры вам понадобятся: Выдержка, Внимание, Ловкость, Эрудиция, Дружба, Уважение друг к другу, а также Безопасность.  
- Вспомним правила безопасного поведения: не толкать друг друга, не кричать, советоваться между собой - вы же команда!

**II Основная часть** (30 – 35 минут)

*- В маршрутном листе указано:* от центрального входа нашего здания надо пройти вперёд 20 шагов. Прямо по курсу вы увидите беседку под названием «Старт». Это и будет первая станция.

1 станция – «Старт»

* Придумать название и девиз команды, выбрать капитана и после выполнения этого задания, вы получите первый пазл.

*(Дети демонстрируют выполненное задание)*

- Капитан, получи маршрутный лист! **(Приложение 1)** Изучите его всей командой и, если есть вопросы, можете спросить у воспитателя.

- Итак, вперёд! Удачи!

*(Первый помощник отмечает результат в маршрутном листе, второй - делает селфи)*

Дети следуют к следующей станции, основываясь на подсказку маршрутного листа.

*В маршрутном листе указано:* расшифровав текст, который находится у помощника, вы без труда найдёте следующую станцию.

*(Первый помощник вручает детям конверт с зашифрованным, с помощью особого шрифта, текстом и сообщает, что каждой букве соответствует определённый знак, указанный в таблице шифровки.* **Приложение 2**).

Расшифрованный текст: найдите беседку со смайликом.

2 станция – «ЗОЖ»

* Ответьте на вопросы теста, выбрав правильный ответ. Работает вся команда. Капитан читает вопрос, перечень ответов. Вся команда думает, советуется и, придя к общему мнению, капитан выделяет галочкой правильный ответ.

**Тест «ЗОЖ»**

*1. Какие ягоды используют во время простуды?*

а) ежевика,

б) клубника,

в) арбуз,

г) клюква.

*2. В какое время года лучше закаляться?*

а) зимой,

б) весной,

в) летом,

г) осенью.

*3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?*

а) крапива,

б) зверобой,

в) подорожник,

г) ромашка.

*4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?*

а) качели,

б) гантели,

в) блины,

г) кегли.

*5. Какая жидкость переносит в организм кислород?*

а) лимонад,

б) кровь,

в) вода,

г) молоко.

*6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:*

а) 3-4 часа,

б) 8-9 часов,

в) 12-14 часов,

г) сон не влияет на здоровье.

*7. Какая из привычек является полезной?*

а) грызть ногти,

б) спать до обеда,

в) утренняя зарядка,

г) долго играть в компьютер.

*8. Какой овощ полезен для зрения?*

а) капуста,

б) редис,

в) морковь,

г) чеснок.

*9. Что означает слово «витамин»?*

а) радость,

б) жизнь,

в) здоровье,

г) польза.

Воспитатель подводит итог пройденного теста, помощник №1 вручает пазл, а второй делает селфи. Дети обращаются к маршрутному листу.

*В маршрутном листе указано:* найдите предмет со знаком**?**

*3 станция – «Угадай-ка!»*

- Изобразить пантомимой вид спорта. От команды вам необходимо выделить четырёх участников, которые поочерёдно вытянуть карточку с названием вида спорта и изобразят его, а команда должна угадать, что это за вид спорта. За шесть угаданных видов спорта (фигурное катание, баскетбол, прыжки в высоту, бокс, плавание, хоккей) команда получает 1 пазл. Если же результат не превышает 6, то пазл команде не вручается.

*В маршрутном листе указано:* расшифруйте текст с помощью зеркала.

Первый помощник выдаёт детям зеркало. Воспитанники должны прочитать: найдите беседку со знаком

*4 станция – «Чёрный ящик»*

- Я предлагаю отгадать, что лежит в чёрном ящике. На обсуждение 1 минута.

* Это самый древний фитнес – инвентарь в мире, который используется в наше время.
* Этот предмет есть в каждом спортивном зале, а у некоторых есть и дома.
* Этот предмет бывает разных размеров и цветов.
* Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине.
* В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом.
* В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно - сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию.
* Её используют для тренировки футболисты, баскетболисты, фигуристы, боксёры. (Скакалка)

Помощники выполняют свои функции. А дети, изучив маршрутный лист, следуют к следующей станции.

*В маршрутном листе указано:* найдите на территории знак (вилка с ложкой).

*5 станция – «Полезное питание»*

* От команды необходимо выделить двух участников, не принимавших ещё участия. Нужно завязать каждому участнику глаза и дать для пробы по 3 варианта полезных и вредных продуктов питания: чипсы, сок, яблоко, молоко, пепси кола, сухарики. Участники, попробовав продукт, должны сказать: полезен он или вреден.

За 6 правильно угаданных ответов команда получает 1 пазл от помощника, делают селфи с другим помощником.

*В маршрутном листе указано:* найдите на территории островок спорта.

*6 станция – «Спортивная»*

- Для каждого участника отдельное задание. Если все задания выполнены, команда получает последний пазл.

1. Попасть в корзину мячом (5 мячей – 1 из участников).  
2. Проскакать на скакалке 10 раз, не запинаясь (1 из команды).  
3. Прокрутить обруч 10 раз (без падения – 1 из участников).  
4. Отжаться 10 раз.

5. Держась за плечи друг друга, присесть 5 раз.  
6. Громко крикнуть 3 раза – ура, ура, ура!!!

Помощники выполняют свою работу. Участники игры изучают маршрутный лист.

*В маршрутном листе указано:* вернитесь на первую станцию.

*7 станция – «Финиш»*

- Вот вы и подошли к финишной прямой. Теперь вам осталось собрать фотографию из заработанных пазлов и отгадать с её помощью, где спрятан клад.

*(Дети собирают пазлы, получают изображение места на территории, где спрятана коробка синего цвета.)*

- Знакомо ли вам это место? Тогда вперёд!

*(Дети находят коробку, в которой лежат сладкие призы.)*

**III Заключительная часть (5 – 10 минут)**

***-*** Поздравляю вас! Дорогие участники, вы все победители, так как старались и дружно пришли к финишу.

- Берегите себя и своё здоровье!

*Упражнение «Интервью».*

- А сейчас я хотела бы у каждого из вас взять небольшое интервью. Скажите несколько слов об игре. А помогут вам в этом слова-помощники.  
- Что вы чувствовали во время игры?

- Было ли трудно справляться с заданиями?  
- Что нового вы узнали?  
- Хочется ли вам ещё раз поиграть? Почему?

**Спасибо за активную и интересную работу!**

**Приложение 1.**

**Маршрутный лист**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название станции** | **Местоположение станции** | **Итог задания** | **Селфи** |
|  |  | От центрального входа стационарного отделения пройдите 20 шагов и вы увидите беседку под названием «Старт». Вперёд и Удачи! |  |  |
| **1.** | «Старт» | Расшифровав текст, который находится у помощника №1, вы без труда найдёте следующую станцию. |  |  |
| **2.** | «ЗОЖ» | Найдите беседку со знаком**?** |  |  |
| **3.** | «Угадай-ка!» | Расшифруйте текст с помощью зеркала. |  |  |
| **4.** | «Чёрный ящик» | Найдите на территории знак «вилка с ложкой». |  |  |
| **5.** | «Полезное питание» | Найдите на территории «островок спорта». |  |  |
| **6.** | «Спортивная» | Вернитесь на первую станцию.  Соберите пазлы! Посмотрите на фото и вспомните, где это расположено? |  |  |
| **7.** | «Финиш» | Тогда вперёд! Удачи! |  |  |

**Приложение 2.**

**[](https://i1.wp.com/prazdnik-dlya-vseh.ru/wp-content/uploads/2020/06/shifr.jpg)**