

МАОУ ДО АР ДЮЦ



*Оздоровительное занятие
«Танцевальный марафон здоровья»*

Для детей 8-12 лет

**Педагог дополнительного образования:
Коршунова Кристина Викторовна**

С. Алтайское
2017

Дата: 19.04.2017г.

Возрастные группы: 1 младшая группа, средняя группа.

Возраст: 8-12 лет.

Тема: Танцевальный марафон здоровья.

Цель: формирование мотивации здорового образа жизни у детей.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни у детей;
- использование новых форм организации культурного досуга детей;
- стимулирование творческой активности обучающихся;
- повышение уровня танцевального мастерства обучающихся;
- развитие и укрепление творческих связей между группами в коллективе.

Оборудование: хореографический класс, аудиоаппаратура, ватман, фломастеры.

Литература:

1. Кулик Г. И. Школа здорового человека: программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко. - Москва: ТЦ Сфера, 2006 (Смоленск: Смоленская обл. тип. им. В.И. Смирнова).
2. Фирилева Ж. Е. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей : Учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. и шк. учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2000.

Ведущий. Здравствуйте ребята! Сегодня у нас не простое занятие, а «Танцевальный марафон здоровья»! Давайте с вами поздороваемся. В этом нам поможет такая рифмованная игра. Я начну, а вы продолжайте.

Когда встречаем мы рассвет

Мы говорим ему...

Привет!

С улыбкой солнце дарит свет,

Нам посылая свой...

Привет!

При встрече через много лет

Вы крикнете друзьям...

Привет!

И улыбнутся вам в ответ

От слова доброго...

Привет!

И вы запомните совет:

Дарите всем друзьям...

Привет!

Давайте дружно все в ответ

Друг другу скажем мы...

Привет!

Ведущий. Ребята, наш «Танцевальный марафон здоровья»! Пройдет под девизом «Здоровый образ жизни». О проблеме здорового образа жизни говорят с древних времен, и для нас уже не секрет, какие же основные аспекты ЗОЖ?

Дети: Режим дня, правильное питание, отсутствие стрессов и вредных привычек, физические нагрузки и т.д.

Ведущий: Ребята, а что такое режим дня?

(Дети рассказывают).

Ведущий: А вы делаете зарядку по утрам? Сейчас мы с вами сделаем «Веселую зарядку».

(Музыка «Веселая зарядка». Все выполняют показанные педагогом упражнения)

Ведущий: Ребята, давайте поиграем в игру «Режим дня»

Я раздаю вам листочки, на которых написан режим дня, вы должны построиться в правильном порядке.

Игра «Режим дня»

Ведущий: А теперь давайте поговорим о правильном питании.

Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти.

Ведущий: Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества. Чтобы вырасти здоровым, нужно соблюдать режим питания. Вы должны помнить, что взрослые заботятся о детях, готовят для них вкусную, здоровую пищу, вкладывают в нее свою энергию и желание, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким.

Каждый продукт питания имеет свою ценность, содержат витамины и белки. Но есть и вредные продукты, которые наносят нашему организму вред. Давайте узнаем, какие продукты полезны, а какие не нужно употреблять в пищу?

Игра «Здоровое питание»

Ведущий называет продукты питания, а дети отвечают, если полезный продукт — хлопают в ладоши, если не полезный — топают.

Ведущий: ребята, одним из важных моментов в режиме дня является отдых. Говорят 1 минута смеха заменяет 45 минут, отдыха. Давайте будем смеяться.

(Дети строятся в круг. Каждый по очереди говорит «Ха», затем быстрее, повторяют друг за другом.)

Ведущий: Вот и посмеялись. А теперь давайте потанцуем. Но не просто, а с выполнением задания.

Ведущий предлагает командам танцевать:

глазами

лицом

только головой

только пальцами рук

кистями рук

руками до локтей

только руками

только руками и головой

только выше пояса

всем телом, но ступни «приклеились к полу»

как можно выше поднимая ноги

подпрыгивая как можно выше

Ведущий: А теперь еще одно задание. Нужно угадать мелодия какого танца звучит и исполнить его.

Звучит музыка (цыганочка, лезгинка, классическая музыка (балет), ча-ча-ча, вальс, современная музыка (хип-хоп).

Ведущий: Вот и поговорили мы о здоровом образе жизни. А теперь давайте на рисунке изобразим элементы здорового образа жизни. Каждый по очереди подходит к плакату и рисует.

Ведущий: Ребята, наш «Танцевальный марафон здоровья» подошел к концу. Вы отлично справились со всеми заданиями. Давайте сделаем фото на память.