

ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай.

Открытое воспитательское занятие.

Тема: «Путешествие за секретами здоровья».

Подготовила и провела воспитатель Ширшова Н.И.

2017 год

Тема: «Путешествие за секретами здоровья».

Цель: формирование знаний учащихся об основных составляющих элементах здоровой и долгой жизни человека.

Задачи:

Коррекционно-образовательные задачи: формировать у учащихся представления о здоровом образе жизни, о режиме дня, правильном питании, пользе витаминов, о соблюдении правил личной гигиены, пользе физических упражнений для здоровья человека.

Коррекционно-развивающие задачи: развивать познавательную активность, психические процессы (мышление, внимание, воображение, восприятие), общую и мелкую моторику детей, координацию речи с движением.

Воспитательные задачи: воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, соблюдению правил здорового образа жизни, формировать навыки сотрудничества, самостоятельности, инициативности, уважительное отношение друг к другу.

Форма проведения: внеклассное занятие в форме игры-путешествия по городу Здоровейску.

Ход занятия:

1. Оргмомент

Здравствуйте, здравствуйте, ребята. Люди часто говорят друг другу это слово при встрече. Они желают друг другу здоровья. Вот и я говорю вам: здравствуйте, ребята! Садитесь. Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

2. Сообщение темы занятия. Постановка задачи.

Ребята сегодня мы с вами отправимся в очень интересное и увлекательное путешествие за секретами здоровья! **Тема нашего занятия «Путешествие за секретами здоровья».** Путешествовать мы будем по волшебной стране Здоровья. А чтобы путешествие прошло хорошо мы возьмем с собой дальнюю

дорогу солнышко! Это не простое солнце – это солнышко Здоровья! Ребята, а чего не хватает у нашего солнышка? (лучиков) Наверное, они затерялись , где-то в стране «Здоровья» . Давайте отправимся в путь и найдем их.

Итак, в путь.

3. Основная часть занятия

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие хочу вас пригласить!

За морями, за лесами есть волшебная страна

Страна Здоровья зовется он.

Хотите побывать в ней? (да)

- В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.

Я прошу вас всех встать.

Мы отправимся в поход -шаг на месте

Нам не нужен самолёт- руки в стороны, телом изображаем самолёт

Друг за другом мы пойдём- ходьба

В страну Здоровья попадём.

Мы с вами очутились в стране Здоровья..

Посмотрите на наше солнышко. Давайте присоединим к нашему солнышку маленькие лучики. Возьмите каждый по лучику и выберите из списка слов слова, которые относятся к здоровому человеку (Дети начинают собирать солнышко здоровья).

Здоровый человек эточеловек

Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий , бодрый, сутулый, румяный, стройный.

1) Личная гигиена.

Молодцы ребята, вот наше солнышко уже стало улыбаться, а теперь дальше в путь искать лучики- секреты здоровья.

- Ребята, а вы любите играть игрушками, помогать родителям по дому?

(Ответы детей).

От игры или работы у нас руки становятся грязными, и ни чего тут страшного нет. На то они и руки.

- Что ребята нужно делать, чтобы руки были чистыми? (ответы детей).

-А что может произойти, если перед едой не мыть руки, я сейчас вам расскажу.

Итак, сказка.

Стихотворение:

Жил- был микроб

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные,

Страшные и грязные,

Корявые, упрямые,

Противные, заразные

Такие безобразные.

(Показать детям микроб).

Он очень любил путешествовать. У него не было постоянного дома, и он жил, где хотел. И однажды решил микроб прогуляться по организму человека (Рисунок человека вешаю на доску). Забрался он на руки и стал ждать. И решил человечек покушать. Сел за стол и начал кушать и тут же микроб поселился в человечке и стал раскрывать свой чемоданчик с ядом (показать, прилепить много микробов на человечка).

- Ребята что произошло с человеком? (ответы детей).

- Ребята, а что же нужно было сделать нашему человечку, что микроб не пробрался к нему в организм? (мыть руки перед едой).

- А вы умеете правильно мыть руки? Расскажите и покажите, используя слайд и памятки.

-что нужно сделать сначала - намочить руки

- взять мыло

- намылить руки до пены

- затем смыть пену водой

- вытереть руки полотенцем

- Молодец! .

Нужно строго соблюдать гигиену рук, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Поэтому обязательно мойте руки с мылом теплой водой.

- Ребята, а когда мы должны мыть руки?

- А теперь посмотрите на руки, что есть у нас на пальчиках?

(Дети: Ногти)

-Для чего они нам нужны?

- Ребята, ногти защищает кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

Ногти следует регулярно стричь один раз в неделю.

- Кроме того, что мы моем руки, как мы ещё ухаживаем за собой ? (чистим зубы, ухаживаем за кожей тела, за ушами, ногами, глазами, содержание волос в порядке и т.д.)

-Как всё это можно назвать одним словом? (личная гигиена)

-Расшифруйте слова и вы узнаете с помощью чего можно бороться с грязью.

АЩТЁК (щётка)

ЛМЧОААК (мочалка)

ЛТОЕНПОЕЦ (полотенце)

АШУПМНЬ (шампунь)

Итак, как называется первый секрет здоровья? (Уход за собой или личная гигиена). Возьмите лучик и присоедините его к солнышку.

Мы продолжаем наше путешествие.

2) Соблюдение режима дня.

Среди ваших знакомых, наверняка, есть ребята, которые всё успевают: и уроки сделать, и книжку почитать, и поиграть, и любимым делом заниматься. Одежда у них всегда в порядке, и комната всегда прибрана, и в школу они никогда не опаздывают и тетрадки не забывают. Таких детей называют «успевашками».

А есть такие ребята, у которых только обещания: «потом», «не сейчас», «завтра»... «Сейчас пойду погуляю, а потом уроки выучу». «Маме помогу, только сначала с котёнком поиграю». «С завтрашнего дня начну зарядку делать». И получается у них так: пошёл погулять, а про уроки забыл. Собрался маме помочь, а сам заигрался с котёнком. Так за целый день ничего не успел. И таких называют «неуспевашками».

-Почему их называют неуспевашками?

-Что же не соблюдают «неуспевашки?» (режим дня)

Итак, ребята, а что такое режим дня? (Режим дня - это распорядок дня, форма организации деятельности человека в течение суток).

-Как вы думаете ребята для чего нужно соблюдать режим дня? (чтобы быть здоровым).

Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

- А теперь задание: давайте с помощью картинок построим наш с вами распорядок дня.

Воспитатель. Молодцы ребята. Что же нам нужно делать, чтобы всё успеть за день? (соблюдать режим дня) И это будет следующий секрет здоровья. Давайте прикрепим к нашему солнышку следующий лучик с секретом здоровья «Соблюдение режима дня».

3) Занятие физкультурой и спортом.

-Мы продолжаем наше путешествие.

- Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом?

Дети: (ответы детей)

- Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами.

- Какие виды спорта вы знаете? (презентация)

Игра «Вид спорта Читаю загадки, а вы должны отгадать о каком виде спорта здесь говорится.

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств.

Это - выносливость, сила, ловкость, меткость, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Из дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: Вот и отлично. Но чтобы быть ловкими, выносливыми можно придумать еще много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

Спорт – это, прежде всего, физкультура.

Воспитатель:

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Просмотр и обсуждение м\ф «Кому нужна зарядка?»

-Почему Крош не смог догнать своих друзей?

-Кому нужна зарядка?

-Для чего нужна зарядка? (Зарядка необходима для быстрого перехода организма человека от сна к бодрствованию, создаёт хорошее настроение на весь день).

- Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся.

Давайте с вами немного отдохнём и проведём физминутку.

Физминутка «Быстро встаньте...»

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Больше двигайся, т.к. малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Утром делай зарядку. почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

Итак, каждый из вас должен дружить со спортом и физкультурой.

Не зря говорят в народе:

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

-Как понимаете смысл этой пословицы?

О чём мы говорили на этой странице? Как можно сформулировать следующий секрет здоровья. Это занятие физкультурой и спортом.

4) Правильное питание

- Ребята, для чего человек ест пищу? (Человек ест пищу, чтобы ходить, бегать, смеяться, работать, учиться, то есть, жить и расти). Именно с пищей в организм человека попадают все необходимые для жизни элементы и питательные вещества.

— Ребята, нам пришло письмо от Карлсона, послушайте, что он нам пишет.
«Здравствуй, ребята, меня зовут Карлсон. У меня случилась беда, я заболел.
Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только
вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне
становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться,
что мне нужно есть, чтобы не болеть».

— Ребята, давайте попробуем с вами помочь Карлсону.

----Почему Карлсон заболел?

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Правильное питание-условие здоровья, неправильное- приводит к болезням.

Игра «Полезно-вредно»

ПОЛЕЗНЫЕ

рыба

кефир

геркулес

морковь

лук

чеснок

яблоки

ВРЕДНЫЕ

шоколад

чипсы

жевательная резинка

пепси-кола

кока-кола

сникерс

лапша быстрого приготовления

попкорн

Давайте назовём ещё раз вредные продукты.

Вы говорите, что они вкусные. Чем же они вредны?

Жевательные резинки полностью состоят из сахарозаменителей и пищевых красителей, в чипсах много вредных веществ, которые вызывают смертельное заболевание- рак.

Сладкие газировки содержат сахарозаменители, которые приводят к ожирению.

Лапша быстрого приготовления. Казалось бы, в составе лапши нет ничего вредного. Полезного, впрочем, тоже ничего. Все ароматизаторы, красители, которые содержит в себе приправа, оказывает негативное влияние на организм

человека. Частое её употребление в пищу грозит заболеваниями желудочно-кишечного тракта вроде гастрита или язвы.

Попкорн. Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет, но всё меняется, когда приходят они — масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Доза соли в классическом соленом попкорне зашкаливает, а это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек.

Всем нам нужно научиться отказываться себе в продуктах, которые вредят здоровью, употреблять их как можно меньше и стараться есть только то, что полезно для нашего организма.

Один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают сделать наш организм более сильным (творог, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — содержат много витаминов и минеральных веществ (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и т.д.) Насчитывается более 25 витаминов.

— Кто-нибудь из вас принимал витамины?

Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающимся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много их содержится в ягодах, фруктах и овощах.

Предлагаю ещё поиграть. Игра называется «Ягоды, овощи и фрукты — очень полезные продукты»

Правила игры: на столе карточки с фруктами, овощами и ягодами. Вам нужно разложить их по рядам. На первом собрать все фрукты, в другом — все овощи, в третьем — ягоды.

Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения.

Витамин А

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В способствует хорошей работе сердца,

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Он содержится....

А витамин Д делает наши ноги и руки крепкими,

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней — лучше жить!
Он содержится в рыбьем жире

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым,
неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью
можно быстрее поправиться.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Он содержится....

— Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?

(Ответы детей)

А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

И не забывайте, что важно не только употреблять полезные продукты, но и соблюдать правила питания.

Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то хлопайте. Если нет – не хлопайте.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.

Пищу нужно глотать не жуя.

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. Вы должны уважать труд взрослых и не оставлять пищу на тарелках.

Воспитатель: Ребята, какой совет мы дадим Карлсону? (правильно питаться, есть разнообразную пищу, выполнять правила питания).

4.Итог занятия.

Посмотрите, какое замечательное солнышко у нас получилось: яркое, лучистое, весёлое.

Давайте мы с вами ещё раз ответим на вопрос –здоровый человек , какой он?

-Какие секреты здоровья мы с вами нашли?

Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились! (Дети встают, руки на пояс, поворачиваются вокруг три раза)

Раз, два, три!

Путь домой скорей найди!

-Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось?

Давайте мы сами вспомним, о каких секретах здоровья мы сегодня узнали в ходе нашего путешествия? Но это далеко ещё не все секреты. Мы познакомились только с их частью.

Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!