

ГБОУ школа-интернат с .Малый Толкай.

Открытое занятие на тему:
«ЗДОРОВЬЕ И Я – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

Воспитатель: Черноиванова М.А.

2016-17 уч/год.

Цель: Способствовать развитию у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

Создавать условия для формирования понятий: зож, правильное питание, личная гигиена, режим дня.

Учить заботиться о собственном здоровье, развивать мышление, творческое воображение

Воспитывать умение общаться и работать в группе.

1. Орг. момент:

- Сегодня к нам пришли гости, ребята, посмотрите на них и поздоровайтесь.
- Продолжи предложение: «Когда люди здороваются, они желают друг другу ... (здоровья)

- Так же у нас в гостях смешарик Крош. Поднимите руку те, кто его знает.

Крош – легкий, добрый, веселый, а так же очень активный. Посмотрите на него внимательно, как вы думаете, что с ним случилось? (он немного приболел)

- Наша задача сегодня помочь смешарику узнать как быть здоровым, как сохранить свое здоровье и что для этого необходимо делать. Поможете?

Речевка:

Мы – внимательные!

Мы – старательные!

Мы – дружные!

Мы – хорошо учимся!

Все у нас получится!

2.Сообщение темы занятия:

- Тема нашего занятия: «**ЗДОРОВЬЕ И Я – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!**» (мелом на доске)

- Скажем (прочитаем) хором - *ЗДОРОВЬЕ И Я – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!*

3. Составление цветка здоровья: (основная часть)

- Здоровье можно сравнить с цветком, лепестки этого цветка – составляющие здоровья, шаги для укрепления здоровья.

- На доске середина цветка, прочитайте про себя, что на нем написано (ЗДОРОВЬЕ).

- Что написано в середине цветка? Отвечает полным ответом Дима Х., повторит Алия, Равиль, Данил.

- Чего не хватает у этого цветка Ульяна? (лепестков)

- Все лепестки у меня, вот они и их нужно прикрепить вот сюда к середине.

- Но чтобы появились лепестки вам, ребята, необходимо выполнить задания.

Питание

- Прочитайте вполголоса, что написано на 1 лепестке - «Питание» (вывесить на доске в горизонтальном положении).

- Что написано на лепестке? Отвечает полным ответом Гуля.

- Существуют полезные для здоровья продукты питания и вредные продукты.

- Задание такое – лежат карточки с названиями продуктов. Ваша задача подойти к доске, выбрать карточку, прочитать слово и ответить полезный для здоровья продукт питания или вредный и положить его в соответствующий файл (яблоко, чипсы, морковь, конфета, творог, лимонад, рыба, калбаса.) Для Равиля задание с рисунком. Для Данилы простое слово для чтения - *рыба*.

- Полезные продукты питают нас витаминами, помогают детям хорошо расти, двигаться, играть. Полезные продукты помогают нашему здоровью.

- Поговорку о продуктах нам скажет Алия - «Овощи и фрукты – полезные продукты», Саша А. - «Зелень на столе – здоровье на 100лет».

- Что мы можем сказать Крошу о питании?

Вывод: здоровое питание помогает быть здоровыми, сохранить здоровье.

- Молодцы, ребята, с заданием справились и мы вывешиваем первый лепесток «Здоровое питание»

Гигиена

- Слово ГИГИЕНА получилось от слова *гигея* – богиня чистоты. Личная гигиена – это уход за собой, за своим телом и содержание его в чистоте.

- Задание – «Отгадай загадки!»

1. *Ускользает как живое, но не выпущу его я,*

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)

- Закончи предложение: «Мыло нам помогает содержать в чистоте...»

2. *Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,*

С зубной пастой дружит, нам усердно служит (зубная щетка)

- Закончи предложение: «Зубная щетка помогает содержать в чистоте...»

3. *Все она по волосам ходит тут и ходит там,*

Где проходит не спеша там прическа хороша (расческа)

- Закончи предложение: «Расческа нам помогает ухаживать за...»

4. *В школьном коридоре Озорной Овал, девченок и мальчишек вмиг нарисовал.*

- Закончи предложение: «Зеркало помогает нам следить ...» (за своим внешним видом)

- Поговорку о чистоте нам скажет Гуля – «Чистота – это здоровье и красота!»

- Кто согласен с этим поднимите руку.

- Что мы можем сказать Крошу о личной гигиене?

Итог: соблюдение правил личной гигиены помогают сохранить здоровье.

- Молодцы, ребята, с заданием справились и мы вывешиваем второй лепесток «Личная гигиена»

Режим дня

- Следующее задание – правильно составить *режим дня* по картинкам с помощью магнитов. На доске режим вывешен в разброс, необходимо привести его в порядок.

(заранее дети раскрашивали их, и составляли в последовательности)

- С чего начинается день у нормального человека? (с зарядки)

- Для чего нам нужны прогулки? (дышать свежим воздухом, отдыхать от учебы, играть, двигаться)

«На свежем воздухе долго быть – долгую жизнь прожить» - есть такая поговорка.

- Почему так говорят? (разобрать поговорку)

- Почему человек кушает больше одного раза в день? (чтобы не болел живот, не было тяжести в желудке)

- Чем заканчивается ваш день? (всем людям и животным нужен сон, чтобы набраться сил)

- Внимательно посмотрите на Режим дня, видно, что учеба, отдых, труд, питание и сон – все чередуется, это определенный порядок (*ритм*) жизни.

- Поговорку о правильном проведении дня нам скажет Дима Х.

- «Утро встречай зарядкой, день проводи с радостью, вечер провожай прогулкой, ложись спать с улыбкой»

- Что вы можете посоветовать Крошу? (о режиме дня)

Итог: режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает быть **здоровым**.

- Молодцы, ребята, с заданием справились и мы вывешиваем третий лепесток «Режим дня»

Привычки

- Привычки бывают полезные для нас и вредные.

- С какими привычками лучше жить? (с полезными)

- Сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезно – вредно», если вредно – нужно топтать, если полезно то ...? Правильно хлопать.

1) чистить зубы, 2) прогуливать занятия в школе, 3)заправлять постель, 4)есть много сладкого, 5)заниматься спортом, 6)курить, 7)быть вежливым, 8)гулять в опасных местах, 9)быть аккуратным, 10)внимательно слушать учителя на уроке.

- Какие вредные привычки вы можете назвать еще? (Саша Б)

-От вредных привычек отказаться нелегко, они портят нам жизнь, вредят нашему здоровью.

-Продолжи предложение «Если не чистить зубы, то...»,

«Если человек курит, то...», «Если человек не моется, то...», «Если человек ест много сладкого...», «Если употреблять алкоголь...»

-Поговорку о вредных привычках нам скажет Саша Б. – «За плохую привычку и умного дураком называют», «Честность – самая лучшая привычка!»

Итог: меньше вредных привычек значит здоровья больше!

- Что можно сказать Крошу об этом?

- Мы вывешиваем четвертый лепесток «Полезные привычки»

Спорт

- Спорт и физические упражнения помогают быть здоровыми?

- А сейчас мы проведем физкультурную минутку, она поможет нам отдохнуть, что полезно для здоровья.

1,2,3,4,5 – начинаем отдыхать

Спинку бодро разогнули,

Руки кверху потянули!

Раз – сесть,

Два – встать.

Раз – вперед нагнуться!

Два – назад прогнуться!

Вот и стали мы сильнее (показать силу)

Здоровей и веселее! (улыбнуться друг другу)

- Сейчас, ребята, мы посмотрим мультфильм «Кому нужна зарядка?» Вы внимательно смотрите и ответите на такой вопрос – Зачем нужно делать зарядку и заниматься спортом? (Смешарики 1,3 минуты)

- Зачем нужно делать зарядку и заниматься спортом? (чтобы быть здоровыми)

-Занятие спортом – это какая привычка? (полезная)

-Поднимите руку те, кому нравятся уроки физкультуры.

-Данила, чем ты больше всего любишь заниматься на физ –ре? Алия, Равиль и т.д.

- Сейчас Ульяна скажет поговорку о спорте – «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается», Саша А. – «Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит».

Итог: физкультура и спорт помогают быть здоровыми!

- Мы вывешиваем пятый лепесток «Спорт»

Хорошее настроение

- Когда так бывает, что людям становится хорошо от тебя? (когда у тебя хорошее настроение)

- Продолжи предложение: «Людям от меня хорошо, когда я ...» (вежливый, помогаю другим... и т. д.)

- Если себя хорошо вести, делать добрые дела, то и настроение будет хорошее и значит ЗДОРОВЬЕ будет.

- Гуля скажет нам поговорку на эту тему – «Хорошее настроение – лучшее украшение».

-Правильно, настроение хорошее и жизнь хороша и жить хочется, и болезни отходят.

- Мы вывешиваем шестой лепесток «Настроение»

4.Итог занятия:

- Посмотрите на наш цветок он называется ЗДОРОВЬЕ. Мы сейчас прочитаем, что написано на его лепестках, из чего же состоит наше здоровье.

Дима читает: *питание* и отвечает каким оно должно быть (правильным, полезным).

- Саша А. читает - *гигиена* и отвечает на вопрос, что значит это слово (чистота).
- Гуля читает – *режим дня* и отвечает, нужно ли его выполнять.
- Саша Б. читает – *привычки* и говорит какие они бывают (полезные и вредные)
- Данил читает – *спорт* и скажет нам надо ли заниматься спортом, полезно ли это для здоровья.
- Ульяна читает на последнем лепестке *настроение* и скажет каким оно должно быть (хорошим, добрым)
- Как вы думаете смешарик Крош понял как сберечь свое здоровье? (снимается повязка)
- Каждый должен беречь свое здоровье, «Здоровье не купишь ни за какие деньги»
- есть такая поговорка.
- Давайте еще раз хором скажем:

«ЗДОРОВЬЕ И Я – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

