

## Открытое воспитательское занятие

### Устный журнал: «Где прячется здоровье?»

Скороходова С.В., воспитатель,  
ГБОУ с. Малый Толкай

#### **Цель:**

- показать детям необходимость заботиться о своем здоровье.

#### **Задачи:**

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;

- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация «Где прячется здоровье?», модель солнца из бумаги (отдельно лучи), предметы личной гигиены, карточки с рисунками продуктов, элементы пословицы на бумаге, магниты, дидактический материал «Режим дня», разрезные картинки подвижных игр и видов спорта.

## **Ход занятия**

### **1. Организационный момент**

- Я скажу «Добрый день» и назову кого-то из нашей группы. Те-кого я назову, помашут мне рукой значит, вы услышали меня и отвечаете мне на приветствие.
- «Добрый день» всем девочкам!
- «Добрый день» всем мальчикам!
- «Добрый день» всем, у кого хорошее настроение!
- «Добрый день» всем, кто сегодня будет хорошо заниматься!
- «Добрый день» всем гостям!
- Я рада вас всех видеть! Давайте подарим друг другу хорошее настроение.
- Я улыбаюсь вам, вы улыбнитесь мне и нашим гостям, улыбка согреет всех своим теплом. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

### **2. Сообщение темы и целей занятия.**

- Дорогие ребята, уважаемые наши гости сегодня у нас необычное занятие. На сегодняшнем занятии мы узнаем, что такое здоровье, и где прячется здоровье?
  - Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам журнала «Где прячется здоровье?».
  - Вы узнаете, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти красивыми и счастливыми.
  - Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков-секретов, и эти лучики живут в каждой клетке нашего организма.
- И сегодня, к нам на занятие заглянуло ласковое солнышко-здоровье. Оно нам поможет вспомнить, что же важно для нашего здоровья. И чтобы оно лучше нас согревало, мы будем добавлять ему лучики- секреты здоровья.
- На доске солнце, прочитайте про себя, что на нем написано (ЗДОРОВЬЕ).
  - Что написано на солнце?
- Отвечаем хором - ЗДОРОВЬЕ
- Чего не хватает у солнца? (лучиков)

- Лучики солнышка – составляющие здоровья, шаги для укрепления здоровья.

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

- Но чтобы появились лучики вам, ребята, необходимо выполнить задания и тогда мы узнаем секреты здоровья.

- Итак, начинаем своё путешествие.

### **3.Ход занятия**

#### **1.Первая страница "Что такое здоровье?"»**

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять

-Что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест. )

Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году:

«Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.»

Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?

(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?

(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить, общаться).

#### **Работа над пословицами.**

-А сейчас посмотрим, как издавна народ относился к здоровью, закрепить

пословицы о здоровье: (работа в парах)

Здоров будешь- (всё добудешь)

В здоровом теле- (здоровый дух)

Двигайся больше- (проживёшь дольше)

Аппетит от больного бежит,- (а к здоровому катится)

Где здоровье - (там и красота)

Овощи, фрукты - (полезные продукты)

-Как вы думаете от чего зависит наше здоровье.

Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях.

- Давайте раскрывать лучики-секреты здоровья.

## **2. Вторая страница «Личная гигиена»**

- Кто пояснит, что обозначает слово гигиена? Гигиена - Слово ГИГИЕНА получилось от слова гигея – богиня чистоты.

Личная гигиена – это уход за собой, за своим телом и содержание его в чистоте.

- Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят «Чистота – залог здоровья»? (ответы детей)

- Чем покрыто наше тело?

- Наше тело покрыто кожей. Она защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаеете и вам становится жарко, на коже появляется пот. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестаёт защищать наше тело от болезнетворных микробов и человек заболевает. И кроме того, грязные люди всегда неприятны окружающим.

- Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

- **Давайте вспомним правила личной гигиены!** Внимание на экран.

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов и умывания.

2. Ежедневно принимай душ, ходи в баню.

3. Мой руки перед едой, после улицы.

4. Подстригать ногти на руках и ногах необходимо каждую неделю.
5. Следи за причёской. Имей собственную расческу.
6. Носи чистую, глаженную одежду.

### «Посылка от Мойдодыра»

- К нам в школу пришла посылка. Давайте узнаем от кого.

«Дорогие ребята!

Я посылаю вам посылку. В ней находятся интересные загадки и к ним отгадки. Постарайтесь разгадать загадки. Желаю удачи. До свидания. Ваш Мойдодыр»

### ЗАГАДКИ

Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам. (ЗУБНАЯ ЩЁТКА)

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

Он всегда лежит в кармане

И у Ани, и у Вани.

Если ты испачкал нос,

Ототрёт его без слёз. (НОСОВОЙ ПЛАТОК)

- Закончи предложение: «Платочек должен быть...»

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтоб у каждого было-

Что ребята? (МЫЛО)

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

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЁСКА)

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

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось-

Нет сухого уголка. (ПОЛОТЕНЦЕ)

- Закончи предложение: «Полотенцем я вытираюсь...»

Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят.... (ДУШ)

- Закончи предложение: «Душ и баня нам помогают содержать в чистоте...»

В школьном коридоре Озорной Овал,

девчонок и мальчишек вмиг нарисовал. (ЗЕРКАЛО)

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

Там, где губка не осилит,

не домоет, не домылит,

на себя я труд беру:

пятки, локти с мылом тру,

и коленки оттираю.

Ничего не забываю. (МОЧАЛКА)

- Закончи предложение: «Мочалка нужна чтоб помыть...

– «Чистота – это здоровье и красота!» - Кто согласен с этим поднимите руку.

-Молодцы, ребята, все загадки отгадали правильно. О чем все эти загадки?  
(ответы детей)

Расческа, мыло, полотенце, зубная щётка – это **предметы личной гигиены**. Они наши друзья, без них день начинать никак нельзя, но их никому нельзя одолжить – иметь каждый их должен для себя. Почему? Чтобы не болеть.

-Для чего нужны эти предметы? Они нам помогают содержать в чистоте наш организм. Соблюдать гигиену должен каждый человек.

**Итог: соблюдение правил личной гигиены помогают сохранить здоровье.**

- Давайте откроем первый лучик «Личная гигиена». (Вынимаю поочередно лучики здоровья и клею к солнцу)

### **3. Третья страница «Режим дня»**

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

Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «**Доскажи словечко**»!

Стать здоровым ты решил  
Значит выполняй ...(режим)

Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг ...(будильник)

На зарядку встала вся  
Наша дружная...(семья)

Режим, конечно, не нарушу-  
Я моюсь под холодным... (душем)

Проверь, мне никто не помогает  
Постель я тоже ...(застилаю)

После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий...(завтрак)

После завтрака всегда  
В школу я бегу ...(друзья)

В школе я стараюсь очень,  
С лентяем спорт дружить...(не хочет)

С пятёрками спешу домой  
Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам...(Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,  
А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,  
Лыжи, санки и коньки  
Лучшие друзья...(мои)

Мама машет из окна  
Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,  
Мне нравится моя...(работа)

Я важное закончил дело  
И, ребята, не грущу,  
Я с работы папу...(жду).

Вечером у нас веселье,  
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом ...(занимаемся),  
Маме нашей ...(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать уже...(пора)

Я бегу скорей под душ,  
Мою и глаза, и ...(уши)

Ждёт меня моя кровать,  
«Спокойной ночи»!  
Надо...(спать)  
Завтра будет новый день!  
Режим понравился тебе?

Следующее задание – правильно составить и рассказать режим дня по картинкам с помощью игры- пазл «Мой режим» (работа в парах).

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

- Молодцы, ребята, с заданием справились, и мы вывешиваем второй лучик  
**«Режим дня»**

#### **4. Четвёртая страница «Здоровое питание»**

- Что значит правильное, здоровое питание?

Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

#### **Игра «Выбери полезные продукты»**

- Существуют полезные для здоровья продукты питания и вредные продукты.

- Задание такое – лежат карточки с названиями продуктов. Ваша задача подойти к столу, выбрать карточку, прочитать слово и ответить полезный для здоровья продукт питания или вредный и положить его в соответствующий конверт (яблоко, чипсы, морковь, конфета, творог, лимонад, рыба, колбаса)

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, яблоки 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.

#### **Витамин А.**

Если вы хотите хорошо расти,  
хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Ешьте: морковь, капусту, помидоры.

#### **Витамин В.**

Если вы хотите быть сильными,  
иметь хороший аппетит и  
не хотите огорчаться по пустякам.

Ешьте: свеклу, яблоки, репу, зелень салата, редиску.

### **Витамин С.**

Если вы хотите реже простужаться,  
быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

Ешьте: смородину, лимон, лук.

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

**Вывод: правильное, здоровое питание помогает быть здоровыми, сохранить здоровье.**

- Молодцы, ребята, с заданием справились, и мы вывешиваем третий лучик «Здоровое питание».

Наше путешествие продолжается дальше и теперь мы с вами увидим, что кроме питания существуют и другие причины, приводящие нас к нездоровому образу жизни.

### **5. Пятая страница «Жизнь без движения»**

Движение – это жизнь. А что же мы видим? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера.

Никакой двигательной активности. Это очень вредит здоровью. И наоборот, спорт и физкультура, подвижные игры на свежем воздухе помогают быть здоровыми.

**Задание: в конвертах разрезные картинки, ваша задача собрать и рассказать, что изображено на картинке. (работа в парах)**

- 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)

- Зачем нужно делать зарядку и заниматься спортом? (чтобы быть здоровыми) -Занятие спортом – это какая привычка? (полезная)

-Поднимите руку те, кому нравятся уроки физкультуры.

-Лёша, чем ты больше всего любишь заниматься на физкультуре? Ангелина, Руслан и т.д.

**Итог: физкультура и спорт помогают быть здоровыми!**

- Мы вывешиваем четвёртый лучик «Физкультура»

## **6.Шестая страница «Остров привычек»**

- Впереди удивительный прекрасный остров привычек. Там свежий воздух и ласковое солнце. А что такое привычки?

Привычка-это что делаешь постоянно. А что вы делаете постоянно?

Привычки: одеваться, чистить зубы, заправлять свою постель, делать уроки.

-Чтобы сформировалась привычка необходимо повторять какое -то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начинает её выполнять не задумываясь.

**Задание** – на столе лежат пакет с коробочками, пачки из -под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет, коньяка.

- Найдите признак по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

- Почему вы именно так разгруппировали? (крем, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты, спиртные напитки вред человеку)

Значит, какие бывают привычки?

Ответы детей: полезные и вредные.

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

-С какими привычками лучше жить? (с полезными)

- Среди вредных привычек, имеющих у людей, есть привычки которые часто становятся губительными для здоровья. Какие вы знаете губительные

привычки? Алкоголь, курение сигарет, наркотики.

Скажем хором «**НЕТ!**» - вредным привычкам.

-От вредных привычек отказаться нелегко, они портят нам жизнь, разрушают семья, 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...»

Итак, каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни.

Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека.

-Сейчас мы с вами поиграем в **игру «Полезно – вредно»**. Если полезная привычка-хлопаем, а вредная – молчим.

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- прогуливать занятия в школе
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- пить пиво
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- драться
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- грызть ногти
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- есть много сладкого

- посещать кружки
- грубить и не уважать старших
- читать книги
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- курить
- быть вежливым, аккуратным, внимательным!

- Молодцы! Все знают, что полезно, а что нет для человека.

- Но мало правила знать, главное, следует их выполнять!

Я надеюсь, что все эти правила вы будете выполнять, и это поможет вам быть здоровыми и красивыми.

- Давайте скажем дружно девиз нашего занятия:

***- Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!***

**Итог: не имей вредных привычек, соблюдай правила ЗОЖ.**

- Мы вывешиваем пятый лучик «Полезные привычки»

## **7.Седьмая страница «Хорошее настроение»**

**Дети читают стихи.**

1. Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Не возможно без труда.
2. Постарайтесь не лениться:  
Каждый день перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.
3. И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!

4. Дома я одна бываю,  
Но без дела не скучаю.  
Мне ведь некогда скучать:  
Надо маме помогать.
5. Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!
6. Если хочешь взрослым стать,  
Надо раньше лечь в кровать.  
Ляжешь после десяти –  
Не успеешь подрасти.
7. Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить.

- Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у Наиля сверкают глаза. Почему у Кати добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

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

- Мы вывешиваем шестой лучик «Хорошее настроение»

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы узнали где прячется здоровье. А вот вы сможете ли сберечь его? Да!

- Каждый должен беречь свое здоровье, выполнять правила ЗОЖ.

Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолевать трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет многого достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

**4.Итог занятия:**

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

- Посмотрите на наше солнышко, оно называется ЗДОРОВЬЕ. Мы сейчас прочитаем, что написано на его лучах, из чего же состоит наше здоровье.

- Катя читает - *личная гигиена* и отвечает на вопрос, что значит это слово (чистота).

Никита читает – *режим дня* и отвечает, нужно ли его выполнять.

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

Руслан читает – *физкультура* и спорт и скажет нам надо ли заниматься спортом, полезно ли это для здоровья.

Ангелина читает – *привычки* и говорит какие они бывают (полезные и вредные)

Наиль читает на последнем лучике *хорошее настроение* и скажет каким оно должно быть (хорошим, добрым)

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

- Но это далеко ещё не все секреты здоровья. Мы познакомились только с их частью.

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

Пожелайте друг другу здоровья, используя эти добрые слова.

Встаньте, пожалуйста. Взявшись за руки, произнесем слова:

Всем здоровья мы желаем,

Никого не обижаем.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб Земля наша цвела,

Мы желаем всем добра.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдёте с занятия с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.

- Мне понравилось, как вы работали на занятии. Всем спасибо!