

Воспитательское занятие: "Путешествие в страну Здоровья"

Горина М.С., воспитатель

ГБОУ школа-интернат с.Малый Толкай

Цель:

Формирование у детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

- * Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.
- * Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены, о соблюдении культурно – гигиенических навыков.
- * Обобщить и расширить знания детей о полезных и вредных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания.
- * Развивать внимание, познавательный интерес к изучению своего здоровья, мыслительную активность, воображение детей.

Ход занятия:

Воспитатель: Добрый день! Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

Воспитатель: А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

Ответы детей: (пожелали кому-то быть здоровым).

Воспитатель: Что значит, «быть здоровым»?

Ответы детей: (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей?

Ответы детей: (веселое, радостное).

Воспитатель: Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – **Страну Здоровья**.

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте с вами отправимся в путешествие.

Воспитатель: Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. А на чем мы с вами отправимся?

Ответы детей: (железная дорога).

Воспитатель: Значит, на чем с вами поедем?

Ответы детей: (на поезде).

Воспитатель: Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: "**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!**"

Станция: «Зарядкино».

Воспитатель: Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

Воспитатель: Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два. Повороты головы направо – налево, наклоны головы.

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели. Круговые повороты шеей.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты.

Сильные руки есть у всех,

Вниз - вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх – вниз.

Ноги нам нужны, чтоб бегать... Прыгать... приседать... стоять!

Бег на месте, подскоки, приседания.

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

(Выпрямляются, поднимаются на носочки, вскидывают руки вверх)

Воспитатель: - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем наш девиз: **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»**

Станция: «Чистюлькино».

Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

Ответы детей: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

Воспитатель: Здесь живут люди, которые любят чистоту. Есть такая пословица: **« Чистота-залог здоровья»**

Воспитатель: А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: (чтобы не было грязи).

Воспитатель: А чем опасна грязь?

Ответы детей: (в ней живут микробы).

Воспитатель: Кто такие «микробы»?

Воспитатель: Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: (нужно мыть руки с мылом).

Воспитатель: От простой воды и мыла у микробов тает сила! Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

Ответы детей: (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).

Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

Ответы детей: (у них должен быть один хозяин).

Воспитатель: Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В одну корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В другую – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

Загадки:

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит. (зубная щетка)

И сияет и блестит Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему расскажет. (Зеркало)

Вытирая, я стараюсь. После ванны паренька. Все намокло, все измялось – Нет сухого уголка. (полотенце)

Вместе с мылом и водой. Я слежу за чистотой. Пены для меня не жалко, разотру вас Я ...(мочалка)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

Воспитатель: Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз: "**Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!**"

Станция: «Вкусняшкино».

Воспитатель: М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

Ответы детей: (дети фантазируют).

Воспитатель: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

Сейчас давайте с вами сядем за столы.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

(различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.).

Дети вывешивают полезные продукты, а затем не полезные.

Воспитатель:

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

Давайте поиграем в игру: «Полезное или вредное»

Воспитатель бросает по очереди детям мяч, называя разные продукты. Дети ловят мяч и, возвращая воспитателю, говорят полезно или вредно. Молодцы.

Физминутка

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку».

- А мы садимся в поезд и отправляемся дальше

Вспоминаем наш девиз: **«Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!»**

Станция: «Спортивная»

Ребята, какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей: Футбол, хоккей, баскетбол...

Воспитатель: Молодцы. Спортивные игры и физические упражнения делают нас здоровыми, выносливыми, сильными.

У того, кто занимается спортом, укрепляются кости и мышцы, человек становится ловким и крепким. Все подвижные игры, в которые мы играем на улице и в группе тоже полезные для здоровья.

Игра «Карусели»,

-Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите
Карусель остановите.

Станция: «Витаминная»

Воспитатель: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете? (А, В, С, D)

- Где живут витамины?

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Воспитатель: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими)

Дидактическая игра: «Полезно – вредно» (разрезные картинки)

Станция: "Отдыхай-ка".

Воспитатель: Почему эта станция так называется?

Ответы детей: (жители любят отдыхать).

Воспитатель: Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

Ответы детей: (нет)

Воспитатель: Долго смотреть мультики по телевизору?

Валяться с раскрасками на диване?

А как можно отдыхать?

Ответы детей: (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

Воспитатель: А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно.

Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

Воспитатель: Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в группе, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

Воспитатель: - Вам понравилось путешествие? Давайте вспомним в каких городах мы с вами побывали? Какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым? (ответы детей)