**Государственное казенное образовательное учреждение Ростовской области специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида п.Матвеева Кургана(ГКОУ РО школа-интернат VIII вида п.Матвеева Кургана)**

**Воспитатель: Пономаренко С.В.**

**2012 год**

**Цель**: дать понятие об основах здорового образа жизни.

**Задачи**: - развивать кругозор и познавательную деятельность;

- раскрывать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической

культурой;

**Оборудование** : музыка, компьютер, медиапроект.

**Предварительная работа:** заучивание стихов, беседы о вреде курения, игры для укрепления здоровья.

**Ведущий**

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть осень стучит листопадом в окно

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,

И набираем естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё сбережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Как хорошо, когда мы не болеем! Не надо пить горькие лекарства, бояться уколов. Можно поиграть с друзьями, заняться любимым делом. Да мало ли чего интересного и полезного можно зделать, когда ты здоров! Но когда ты болен. Не правда ли, что иногда даже думать неприятно о болезнях, К сожалению, многие люди часто болеют. Почему же это происходит. Давайте об этом спросим знаменитого доктора Айболита. Уж он , то точно знает ответ.

**Доктор Айболит.**

Кто здоровье бережёт,

Тот мало болеет,

Не лежит он весь в компрессах,

Сам себя жалея.

Будет точно тот здоров,

Кто за мной сейчас пойдёт

И друзей всех за собою

В Страну здоровья поведёт.

**Дети исполняют песню**

Знаем, есть волшебная страна,

Она людям, людям всем нужна.

Дети там здоровыми живут,

Не болеют, песенки поют.

Дружно мы туда шагаем,

Свою песню напеваем,

Хотим вырасти здоровыми, друзья, мы.

Будем там мы все трудиться

И учиться, веселиться,

В ту страну вас приглашаем вместе с нами.

Ведущий. Спасибо, ребята, за приглашение. Думаю, что в такую замечательную страну каждый хочет попасть. Правда, ребята?

Внимание дорогие друзья! Мы отправляемся с вами в путешествие на корабле, нас ждёт страна Здоровья. Жителям и гостям этой страны сегодня необходимы смелость, быстрота, а также смекалка и знание.

* Нам предстоит пройти через испытания.
* Все ли готовы пройти этот путь. Тогда вперёд!
* В путешествии нам понадобится карта, чтобы не сбиться с пути.
* Перед нами поляна Зарядкино.

**ВЕДУЩИЙ**

Но, чтобы было всё в порядке,

Начнём, конечно, мы с зарядки.

* Для чего нужна зарядка?
* Ребята будут произносить слова и показывать движения, а вы повторяйте.

Мы умеем топать, топать

И в ладоши хлопать, хлопать.

|  |
| --- |
| Мы умеем потянуться, |
| Друг на друга оглянуться. |
| И кругом все повернуться, |
| И друг другу улыбнуться. |
| Мы, как зайцы, прыг да скок. |
| Мы как мишки, топ , топ, топ. |
| А потом шагать, шагать. |
| Никому не отставать. |
| Бодрым шагом и с любовью |
| Мы идём в страну Здоровья. |
| Ведущая. |
| -Вот так начинается день в Стране Здоровья. А что же дальше? |
|  |
| **ВЕДУЩИЙ**  Конечно, завтрак! |
|  |
| Вкусная еда |
| Вот только ли всегда полезна нам она. |
|  |
| - Конечно, не всегда мы питаемся так, как требует наш организм. |
| Одному хочется есть целый день только конфеты, шоколадки, пить лимонад. |
| Другой всё время что-то жуёт, а во время обеда отказывается от пищи. |
| Неправильное питание плохо влияет на здоровье. Чтобы жить, работать, учиться, человек должен есть. Наша пища состоит из разных питательных веществ: белков, жиров, углеводов. Белки являются строительным материалом для нашего организма. Их много в молочных продуктах. Жиры и углеводы дают организму энергию. Кроме этих питательных веществ организму требуются витамины.  На экране вы видите кроссворд. В нём зашифрованы овощи и фрукты, в которых содержатся витамины. Я буду загадывать загадки. Отгадайте названия. |

1. Ягоды зелёные

А всеми хвалёные

Растут с костями

Висят кистями (виноград.)

1. Показ на слайде (киви)
2. Что за скрип.

Что за хруст.

Что это ещё за куст.

Как же быть без хруста,

Если я -( капуста.)

1. Есть в саду фруктовом чудо

Листья ярче изумруда

Серебристые цветы

Золотистые плоды (мандарин)

1. Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят

Очень любят эти бусы

Дети, птицы и медведи. (Малина )

1. Показ на слайде (Вишня.)
2. Показ на слайде (ананас)

**9** В огороде вырастили летом

Мы с сестрой для Золушки карету

Жалко только, осень наступила

Мама кашу из неё сварила, (тыква )

* И мы попали на остров Витаминов.
* А вот ребята и сами жители этого острова.

Витамины.

Чтобы в жизни путь был длинным

Ешьте, дети витамины!

Витамины А, В, С – так мы называемся

Быть полезными вам всем

Очень постараемся!

И расспросим вас о том,

Где и как мы все живём.

**Витамин А** Я - витамин чудесный А.

ВАМ РОСТ И ЗРЕНИЕ ДАЮ

Кто, ребята, мне расскажет,

В чём расту я и живу.

ДЕТИ. Витамин А содержится в рыбном жире, печени, яйце, сливочном масле, моркови, красном перце, зелёном луке, салате, щавеле, шиповнике, красных томатах, абрикосах...

Витамин В

В - волшебный витамин,

За вашу кровь я отвечаю.

Здоровым и румяным быть

Я каждому желаю!

А кто может перечесть,

Для этого, что надо есть.

*Дети. Мясо, крупы, почка, капуста, картофель, зелёный горошек, пшеничный хлеб, молочные продукты, орехи, гранаты, бананы и земляника.*

Витамин С.

С - важнейший витамин,

Очень всем необходим.

Я с инфекцией борюсь,

Ваши раны заживляю.

Подскажите всем, друзья,

В чём меня употребляют.

Дети. Витамин С -есть в шиповнике, клубнике, крыжовнике, картофеле, сладком перце, капусте, зелёном луке, лимонах, апельсинах и мандаринах.

Витамин Д

Вашим косточках расти

Витамин Д помогает.

Где его можно найти,

Подскажите, кто-то знает.

Дети. Находится в рыбьем жире, яйцах, рыбе, печени, сельди, грибах.

Витамин РР

Голова чтоб не болела,

А сосуды были крепки,

Вы РР употребляйте.

Слышите меня вы, детки.

И скажите, где такого

Витамина много.

Как добраться до него,

Какою дорогой.

Дети. Печень, говядина, куриное мясо, рыба, капуста, морковь, укроп, сливы, персики.

* Все эти витамины, очень нужны вашему организму, при их недостатке организм слабеет, человек быстро устаёт, плохо выглядит. Поэтому питание должно быть разнообразным, а продукты - богаты самыми разнообразными витаминами.

-А сейчас я проверю, как вы знаете какие продукты полезны и предлагаю вам игру

Игра: **ПОЛЕЗНО - ВРЕДНО**

-Перед нами две корзинки и много разных продуктов. В одну корзину сложите полезные продукты, в другую - вредные.

-Молодцы, и с этим заданием вы справились!

* Вот вам ещё один совет

Не забывайте в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов.

Воспитатель - Мы продолжаем путь, и на нашем пути встаёт болото, болото вредных привычек.

-Какие вредные привычки вы знаете.

Почему их называют вредными.

-А сейчас я предлагаю к вашему вниманию сценку про мальчика Сашу, который попробовал курить.

СЦЕНКА

Автор. Саша встретил дядю Петю

И сказал вдруг кроха

Саша.

Курить это хорошо

Или может плохо.

Начинаю я курить.

Вдруг мне стало

Плохо жить.

Боже! Что это со мной

Буду маленький такой.

Автор.

Саша попал в организм дяди Пети.

И его встретили гнилые зубы.

Зубы.

Если сигарету в ротик брать

|  |
| --- |
| Будут зубы погибать, |
| Будут гнить и выпадать, |
| Будет нечем вам жевать. |
| Саша. Отпустите меня, пожалуйста. Я больше не буду курить. |
|  |
| Автор. Но зубы не поверили Саше и отправили его к лёгким. |
| Лёгкие.  Если будешь ты курить, |
| Будешь лёгким ты вредить, |
| Будут лёгкие плохие, |
| Сизо - серые больные. |
| Сердце.  Если будешь ты дымить |
| Будешь сердцу ты вредить. |
| Будет сердце уставать |
| И не так уже стучать. |
| Саша.  Здравствуй мозг, поклон тебе. |
| Вижу я, что ты в беде, |

Расскажи скорее, друг,

Отчего весь твой недуг.

Автор.

Отвечает тогда мозг

На поставленный вопрос.

Мозг.

Меня губит очень сильно

Мальчик, капля никотина

От неё я весь старею,

Умираю и слабею...

Удалить недуг мой прочь.

Я прошу тебя помочь,

Иначе мыслить не могу

И когда-нибудь умру.

Автор. Мальчик голову склонил

Еле слышно говорил.

Саша. Понял я, что был не прав,

О теперь беду узнав,

Я готов бороться с ней

Отпусти меня скорей.

|  |
| --- |
| Вам, сидящим, мой совет: |
| Ничего хорошего в куренье нет! |
| Если хотите здоровыми быть- |
| Бросайте, бросайте, бросайте курить! |
| Автор. И стал Саша здоровым мальчиком. |
| - Почему вредно курить. |
| - На какие органы человека влияет курение. |
| - Что означает знак и где его можно встретит?! |
|  |
| - Чем можно заняться вместо курения. |
| - А сейчас мы с вами попали наПЛОЩАДЬ спортивную. |
|  |
| - Сколько здесь собралось народу! |
| -Для чего все пришли сюда. |
| - Для чего люди занимаются спортом. |
| - Какие виды спорта вы знаете? Назовите по картинкам. |
|  |
| - А сейчас я познакомлю с некоторыми видами спорта. |
|  |

* Все ребята молодцы! Хорошо справились со своей задачей, все препятствия преодолели.
* Я надеюсь, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдёте во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.
* Всё о чём мы с вами сегодня говорили, составляет здоровый образ жизни.

ДЕТИ( рассказывают стихотворения)

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО КЛАДЕЗЬ

ЕГО НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ

ОДНАЖДЫ ПОТЕРЯВШИ,

ЕГО НЕ ВОЗВРАТИТЬ.

НЕ ОДОЛЖИТЬ У ДРУГА

НЕ ВЫИГРАТЬ В ЛОТО,

ВЕДЬ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ СЧАСТЬЕ

ПОВЕРТЕ УЖ НЕ ТО.

НЕ ПОРАДУЕТ РАБОТА,

ДА И ДЕНЕГ НЕ СКОПИТЬ

В ОБЩЕМ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ ПЛОХО,

ОЧЕНЬ ПЛОХО ЛЮДЯМ ЖИТЬ

НЕСОМНЕННО, ЧТО ЗДОРОВЬЕ

С ДЕТСТВА НАДО УКРЕПЛЯТЬ

ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ,

БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ И ИГРАТЬ.

ФРУКТЫ ЕСТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ,

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОМЫТЬ,

А ГУЛЯЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ,

ПРО УРОКИ НЕ ЗАБЫТЬ.

* Ещё, ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.
* Давайте хором пожелаем друг другу: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.

ДРУЗЬЯ! Нам прощаться настала пора,

Уносится ветром листва со двора!

Дожди зачастят, а потом и зима

Своими снегами оденет дома.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Мы «Здравствуйте!» вам напоследок кричим,

Дыханием осени вас одарим.

**Использованная литература**

1. Л.В.Обухова, Н.А.Ломякина «Школа докторов природы».

2. Л.В.Обухова, Н.А.Ломякина «135 уроков здоровья».

3. И.В. Персидская, Г.А. Фонова, Н.В. Лободина «Классные часы 1-4 класс».

4. С.В.Титов, Г.И.Шибаева «Тематические игры по ОБЖ».