Государственное бюджетное специальное (коррекционное) общеобразовательное

учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными

возможностями здоровья «Новооскольская специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа – интернат VIII вида.

*«В чем секрет здоровья»*

Воспитатель: Попова Н.В.

Цели: обратить внимание детей на понятие «здоровье», обсудить от чего зависит здоровье человека;

Показать преимущества здорового образа жизни. Развитие познавательного интереса, объема и концентрации внимания, целостного восприятия.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью; формировать навыки сохранения здоровья, желание следовать здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Звучит спокойная тихая мелодия.

1. Эмоциональный настрой на занятие.

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам сегодня: “Здравствуйте, ребята”.

-На ваших столах лежат волшебные коробочки, в них вы увидите самых умных, сообразительных, самых находчивых детей. Откройте потихоньку эти коробочки. Кто же эти дети? (общая фотография учащихся) Давайте улыбнемся друг другу и скажем громко и уверенно: “Мы самые лучшие дети на свете!” С таким приподнятым настроением мы начнем наше занятие.

1. Подведение к теме занятия.

* Внимательно посмотрите на данный шифр и ключ к нему:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | З | С | В | Е |
| 2 | Т | Д | Ь | А |
| 3 | Э | Я | О | М |
| 4 | Ф | В | Л | Р |

Ключ: 1-1; 2-2; 3-3; 4-4; 3-3; 4-2; 2-3; 1-4.

- Разгадав ключ данного шифра, вы узнаете слово, о котором мы будем говорить сегодня на занятии.

- Какое слово зашифровано?

(На доске открывается слово “здоровье”, проговариваем его хором)

- Как вы думаете, что означает понятие здоровье? Прислушаемся к слову - как бодро и звонко оно звучит.

И сегодня мы с вами откроем секреты здоровья. Так и будет называться наше сегодня занятие.

А вот какое определение “здоровью” я нашла в толковом словаре Ожегова С.И.

В толковом словаре Ожегова объясняется слово «Здоровье»:

Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье - то или иное состояние организма.

Как вы думаете, здоровье важно для человека? Почему говорят: «Здоровье дороже богатства?». Почему плохо быть больным?

Значит... Здоровый человек - это красивый, сильный, ловкий, крепкий, веселый, румяный...)

Обобщение: здоровье - это, прежде всего, хорошее, бодрое, веселое настроение, которое зависит от нас и от тех, кто с нами рядом.

Мы с вами сегодня поговорим о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из вас понимает эту фразу по своему и по разному к этому относится. Давайте в начале нашей

работы определим свое отношение к своему здоровью, своему образу жизни. А сделаем это при помощи цветных шариков:

Желт. - я веду здоровый образ жизни.

Зел. - я стараюсь, но не всегда получается.

Гол. - я не обращаю внимания на свое здоровье.

- Выберите шарик нужного цвета, прикрепите к доске.

Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого человека.

Здоровье - это цветок, который надо беречь и оберегать. Скажите что нужно для того, чтобы вырастить красивый цветок? Вот так и здоровье нужно оберегать, заботиться о нём.

Здоровье - это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие. Сегодня на занятии мы постараемся раскрыть секреты здорового образа жизни. Послушайте, сколько мудрости таят в себе народные пословицы и поговорки о значении здоровья:

* Здоровье всего дороже.
* Болезнь человека не красит.
* Здоровому врач не нужен.
* А вы знаете пословицы о здоровье?

-Здоровье сгубишь, новое не купишь.

-Здоров будешь, всё добудешь.

-Было бы здоровье, а счастье найдётся.

-Не рад больной и золотой кровати.

-Деньги - медь, одежда- тлен, а здоровье всего дороже.

-Двигайся больше - проживёшь дольше.

-Кто много лежит, у того бок болит.

-Бег не красив, да здоров.

Итог: Молодцы, много знаете пословиц о здоровье.

-А сейчас проведём небольшую викторину.

Если вы согласны с этим утверждением, то хлопните в ладоши.

***Викторина***

Зарядка - это источник бодрости и здоровья.

От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек.

Бананы поднимают настроение.

Морковь замедляет процесс старения организма.

Отказаться от курения легко.

Ребёнку надо ежедневно выпивать 2 стакана молока.

Ребёнку достаточно спать ночью 8 часов.

- Молодцы! С вопросами викторины вы справились. А это значит, что о здоровье вы знаете не так уж и мало.

Секрет 1.

Ведущий: Отгадайте загадку:

Ведущий: Отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли

- Меня в гости пригласите.

Перестаньте убираться,

Окна мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Забиваюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

А микробов обожаю Кто же я такая?

(Грязь)

**Задание:**

**Отгадайте, какие слова зашифрованы, и вы узнаете с помощью чего можно бороться с грязью.**

млоы (мыло)

щтёка (щётка)

лмочака (мочалка)

лотенпоец (полотенце)

ашпумнь (шампунь)

Продолжите пословицу, которая открывает этот секрет. Чистота - залог здоровья. Итак, мы открыли первый секрет - Чистота залог здоровья

(Вывешиваю лист секрета)

**Игра «Я делаю так»**

Да - присели, нет - стоим.

Чищу зубы 2 раза в день.

Грызу зубами орехи.

Даю всем свою зубную щётку.

Ем много сладкого.

Полощу рот после еды водой.

Слежу за своей одеждой.

Пользуюсь носовым платком.

- Без чего человек не может жить? (без еды)

Что поддерживает его силы?

Зачем человек ест?

**Отгадайте необычные примеры.**

КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р =(кефир)

МОК-К+ЛО+КОЗ-3=(молоко)

ЛАС+ЛИВ+У-А-ЛУ+КИ=(сливки)

ЧИР+П-Р+СЫ=(чипсы)

СМ+МИ+ЕТ-ИМ+А+Н+А=(сметана)

Найдите лишнее. Какие продукты остались? (Полезные)

**Игра « ПОЛЕЗНОЕ И ВРЕДНОЕ»**

Полезные продукты и продукты, не приносящие пользу.

Молоко, сало, морковь, чипсы, апельсин, конфеты, мёд, петрушка, яблоко, булочка, торт, помилор.

Мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде.

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемножку, по несколько

А что может случиться, если человек будет неправильно питаться?

Итак, секрет 2 - Правильно питайся, (вывешивается секрет 2)

**Игра «Полезно - вредно»**

Читать лежа

Смотреть на яркий свет....

Промывать глаза утром....

Смотреть близко телевизор

Употреблять в пищу морковь, петрушку...

Тереть глаза грязными руками....

Читать при хорошем освещении

Заниматься физкультурой....

Вот и мы сейчас займемся физкультурой **Физминутка**

С физминуткой я дружу

Свою спину разогну.

Руки к верху подниму,

А потом их опущу.

А потом попрыгаю - 1,2,3

Ножками подрыгаю - 1,2,3

Ручками похлопаю - 1,2,3

Ножками потопаю - 1,2,3

Сяду я за парту стройно, чтоб вести себя достойно.

Тихо сели, вновь за дело.

Чем полезны зарядка, занятия спортом? Кто из вас делает зарядку?

«Движение вместо лекарства служить может»

**А сейчас мы поиграем в игру “Кричалка”**

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком встаю

Заправляю сам кроватку

Быстро делаю (зарядку)

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый.

Подогретый

На полу не видно луж

Все ребята любят (душ)

Лечит маленьких детей

Лечит птичек и зверей

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор (А йболит)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло)

Знает он про нас не мало:

Как зовут, кто наша мама.

Знает рост и знает вес

Кто как спит и кто как ест.

С нас не сводит строгих глаз,

Потому что лечит нас (врач)

Хвостик из кости.

А на спинке - щетинки (зубная щетка)

Секрет 3 «Движение вместо лекарства служить может»

**Соберите пословицу.**

Делу

потехе

час.

время,

Делу время - потехе час. Объясните.

Если будешь ты стремиться

\Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

- Все мы знаем о режиме дня, но все ли вы его выполняете?

**Задание. Пронумеруйте так, в каком порядке должны происходить события.**

1.подъем

8.ужин

7.свободное время

3.завтрак

2.зарядка

6.обед

5.школ а

4.прогулка

Вывод: Чтобы быть здоровым надо ... сочетать труд и отдых.

Секрет 4 «Делу время - потехе час»

Существуют не только полезные привычки, которые помогают сохранить нам здоровье, но и вредные.

***Игра: Отгадай, какие полезные привычки, а какие вредные.***

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер.

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю.

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид.

Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду.

Ногти очень я люблю Всех микробов я ловлю.

Стихотворение "Цапля-курильщица"

Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту.

Свежей травки пощипать Да лягушек погонять.

И могла стоять носатая целый день в воде,

Как статуя.

Скучно стало цапле жить,

Цапля начала курить...

Выйдет цапля на болото - Ну, какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,

И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,

Хоть и знала вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла.

К осени бедняга сдохла...

А могла бы долго жить!

И зачем было курить?

Игра «Выбери правильный ответ»

Если вам предложили закурить нужно:

Отойти в сторону

Сообщить курящему об опасности курения Принять предложение

Ответить отказом «Нет!» « Не буду!», «Не хочу!»

Сделать вид, что не расслышал

Какие формы отказа на ваш взгляд, выглядели наиболее убедительно?

Секрет 5 «Отказ от вредных привычек»

**Выберите слова для характеристики здорового человека:**

КРАСИВЫЙ СТАТНЫЙ

СУТУЛЫЙ СТРОЙНЫЙ

СИЛЬНЫЙ ТОЛСТЫЙ

ЛОВКИЙ КРЕПКИЙ

БЛЕДНЫЙ НЕУКЛЮЖИЙ

РУМЯНЫЙ ПОДТЯНУТЫЙ

**Найдите верное утверждение:**

Я чищу зубы два раза вдень

Я ем фрукты и овощи

Я часто ем сладкое

Я грызу ручки и карандаши

До еды я не мою руки

После еды я полощу рот

Я люблю долго поспать

Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку

**Ответьте на вопросы**

1. Как попадают микробы в наш организм?

(Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот - с грязными, немытыми продуктами, через грязные, немытые руки. Через кожу - если пользуешься чужими вещами.)

1. Существуют ли полезные микробы?

(Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах - кефире, ряженке и т.п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах.)

1. Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только 3 ваших желания. Что бы вы пожелали?

(Ответы детей.)

1. Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

(Это прежде всего занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание -

фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей, консервантов. Меньше лимонада, кока-колы, больше натуральных фруктовых соков. Очень полезны молочные продукты: творог, каши.) \_

Посмотрите вокруг. Сколько воздушных разноцветных шариков. А что там внутри? Давайте лопнем шарик и узнаем.

*(дети лопают шарики и составляем памятку)*

**Памятка для учащихся**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное врем на свежем воздухе, занимаясь спортом!
* ^ Совершай длительные прогулки!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок!
* Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

**Итог**

Итак, мы с вами поиграли немножко и узнали нового.

В начале занятия мы сделали вывод о том, что заботиться о здоровье должен каждый человек и доказали, что знаете пути его сохранения, многое умеете для этого делать. Главное - захотеть быть здоровым!

Итак, что же вы выбираете? По какому пути сейчас пойдете:

* к здоровому образу жизни.
* или выберите другой путь.

Это решать каждому из вас.

Я очень хочу, чтобы вы еще раз задумались о своем отношении к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью. Желт. - я буду стараться вести здоровый образ жизни.

Зел. - я не уверен в своем выборе

Гол. - я так же равнодушен к своему здоровью.

Мы с вами сегодня очень хорошо поработали. Надеюсь, что здоровый образ жизни войдет у вас в привычку и не будет вызывать сложностей. А начинать каждый день надо с улыбки, тогда он будет как праздник