**ГБС(К) ОУ общеобразовательная школа-интернат № 28 (VIII вида)**

**Открытый воспитательский час на тему:**

**«Путешествие в Страну Здоровья»**

**Подготовила: Ивашиненко О.А.**

**2013-14 уч.год**

Тема: « Путешествие в Страну Здоровья».

Цели:

формировать чёткое представление о здоровом образе жизни;

прививать бережное отношение к своему здоровью;

коррекция двигательных навыков на основе игровой деятельности.

Оформление: презентация.

**«Путешествие в Страну Здоровья»**

**Госпожа Наука**: Здравствуйте, Ребята! Я - Госпожа Наука.

 Получен от природы дар - Не мяч, и не воздушный шар.

 Не глобус это, не арбуз - Здоровье. Очень хрупкий груз.

 Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

 А как? Сейчас я вам скажу, сама что знаю – расскажу.

- Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие: в страну Здоровья. Для этого нам необходимо выбрать вид транспорта. Угадайте, на чём мы отправимся путешествовать?

 Дом по улице идёт,

 На работу всех везёт.

 Не на курьих тонких ножках,

 А в резиновых сапожках (автобус).

**Госпожа Наука**: Вот на таком весёлом автобусе мы с вами и отправимся в путешествие. Занимайте места, отъезжаем.

 Первая станция – Руки.

 **Ученик 1**: Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живёт зараза – незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта к вам отправится в живот!

**Госпожа Наука**: Что же необходимо, чтобы такого не произошло?

 (ответы детей)

Нужно строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями. Обязательно мойте руки с мылом тёплой водой. А если кожа рук сухая, смажьте их кремом.

А как вы думаете, ребята, для чего нужны ногти? (ответы детей)

Ногти защищают кончики пальцев от травм, но иногда они могут стать и опасными для человека. Если их отращивать и не соблюдать чистоту, тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов.

**Оздоровительная минутка ( игра).**

**Госпожа Наука**: Отправляемся на следующую станцию.

Сейчас вы сами отгадаете, к какой станции мы подъезжаем.

**Ученик 2**: Тридцать три весёлых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!

**Ученик 3:** Красные двери в пещере моей,

Белые звери стоят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью этим зверям отдаю.

**Госпожа Наука:** Ну что, угадали? Посмотрите, ребята, это Станция Зубы.

**Ученик 4:** Плохо стало жить мне вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой,

Надо зуб лечить больной.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

(Входит доктор – стоматолог)

**Доктор - стоматолог**: Я сам к тебе пришёл, и ко всем ребятам! Хочу рассказать вам, как надо правильно ухаживать за зубами!

**Госпожа Наука**: Подожди доктор, может ребята уже знают, как надо ухаживать за зубами. (Ответы детей)

**Доктор – стоматолог**: Я приготовил вам доклад о зубах. Чтобы пища лучше переваривалась в желудке и кишечнике, она смачивается во рту слюной и измельчается зубами. Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6 – 7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10 – 11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если человек потеряет постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет! Ребята, а вы

знаете, что вредно для зубов?

(Ответы учеников)

**Госпожа Наука:** Вредно грызть орехи и семечки. Есть очень холодную и очень горячую пищу, особенно вредно есть много сладкого.

- А что надо делать, чтобы не выпадали зубы?

 Как поел, почисти зубки.

 Делай так два раза в сутки.

 Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

 Помни правило такое:

 К стоматологу идём

 В год два раза на приём.

 И тогда улыбки свет

 Сохранишь на много лет.

- Спасибо нашему доктору, а нам пора отправляться дальше. Подустали в пути, давайте разомнёмся.

**( Игра)**

**Госпожа Наука:** А пока мы веселились, наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется Станция - Глаза. Кто это нас тут встречает? Да это же Всё-знайка!

**Всё-знайка:** Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

**Госпожа Наука**:

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лёжа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть – упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола, до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Если у вас устали глаза во время чтения книги, или подготовки уроков – рекомендую проводить гимнастику для глаз.

**(гимнастика для глаз)**

**Госпожа Наука**: Поехали на следующую станцию (музыка).

Следующая станция – Здоровичек. С каждым годом растёт число больных детей. Причиной многих заболеваний является несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни.

Сейчас мы посмотрим, как вы относитесь к своему здоровью. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

1. кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
2. кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
3. кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
4. ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
5. кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
6. кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
7. кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
8. кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
9. кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Госпожа Наука**: Молодцы, ребята! Сегодня вы много узнали и вспомнили.

Подружитесь с водой, солнцем, зарядкой, спортом и тогда вы будете расти здоровыми и весёлыми. Ну вот, наше путешествие закончилось.

Всего Вам доброго! Будьте здоровы!