Азбука здоровья

**Цели:** формировать убеждения о пользе здорового

образа жизни и о здоровье, как самой главной

ценности;

познакомить с правилами личной гигиены.

активизировать мыслительную деятельность;

развивать умения переносить полученные

знания в повседневную жизнь;

Коррекционная цель: коррекция восприятия, внимания на основе упражнений в узнавании, различении.

 Работа со словарем: Осанка, гигиена.

**1. Вступительная беседа**

**Воспитатель:** - Ребята, сейчас мы поговорим о самом дорогом для человека, о здоровье.

*Вывешивается аншлаг с пословицей.*

- Как вы объясните пословицу "Здоровье - самое большое богатство".

- Приходилось ли вам болеть?

- Чем больной человек отличается от здорового человека?

*(Больной человек чувствует себя плохо, не ест, не может трудиться, учиться)*

- Ребята, а какое время года на улице?

- Представьте, что у вас замерзли руки и нужно их согреть.

***Упражнение на развитие дыхания:***

*"Греюсь на морозе"* (дети вдыхают через нос и дуют на "озябшие" руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки).

Итак, согрели руки и теперь продолжим.

- Встречаясь с людьми, мы говорим: "Здравствуйте", а задумывались ли вы над смыслом этого слова?

- С древних времён люди на Руси, прощаясь и встречаясь, говорили: "Будь здрав", позже - "Будь здоров", ещё позже - "Здравствуйте". Это говорит о том, что люди желали друг другу самого доброго, что бывает, - здоровья, т. к. здоровый человек чувствует себя уверенно, достойно, он может многое сделать.

… Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Здравствуй, Утро!
Здравствуй, День!
Нам здороваться не лень!

- Здоровье - главное богатство и условие для счастья человека.

- Сейчас, ребята, перед нами откроются одна за другой страницы устного журнала "Азбука здоровья". Они помогут нам вспомнить о том, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье.

**1 Страница «Режим дня»**

Уч. Р Рано вставать,

 Рано в кровать -

 Завтра за партой не будешь зевать!

Уч. Е Трудный и долгий день впереди

 Каждую мышцу с утра заряди!

Уч. Ж Вовремя пей,

 Вовремя ешь

 Будешь до старости крепок и свеж.

Уч. И В школе учись

 И работай как надо,

 Книг не марай

 И не пачкай тетрадей.

Уч. М Вредно ребятам лежачее чтение –

 Вредно для книги

 И вредно для зрения.

Режим дня –это установленный порядок дня.

***- Ребята, а кто может рассказать какой режим дня он соблюдает?***

Очень важно соблюдать режим дня, чтобы не уставать и чувствовать себя хорошо. Вы должны в одно и то же время вставать, учить уроки, есть, ложиться спать.

**2 Страница «Осанка»**

Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела. Правильная осанка имеет огромное значение для растущего организма.

Во время занятий правильная осанка помогает лучше учиться , аккуратнее писать и меньше уставать.

(Рассмотреть плакат «Правильная осанка»)

Для того чтобы осанка была правильной очень важны оздоровительные минутки.

 Ну-ка, проведём разминку.

 Смотрим вверх, прогнули спинку.

 Покачали головой,

 Руки вкрест перед собой.

 Покажите радость встречи.

 Руки положи на плечи.

 Покачались, как качели.

 Ах! – привстали,

 Ох! – и сели.

*-* ***Ребята, скажите, пожалуйста, как называется правильное положение тела?***

**3 страница "Личная гигиена"**

***- Что же обозначает слово гигиена? (Наука о здоровье)***

Прежде чем мы поговорим о правилах личной гигиены, поиграем в игру **«Мое лицо»**

Каждый ученик получает карточку с изображением лица человека. *Задание*- назвать, какой части лица не хватает и для чего нужен этот орган (глаза, уши, нос, зубы).

**Познакомить с правилами личной гигиены по плакату.**

1.Ежедневно вставай в одно и то же время и делай зарядку.

2.Утром надо умываться, чистить зубы, мыть уши и шею.

3.Всегда мой руки перед едой, после работы, после посещения туалета и после игры с животными.

4.Ухаживай за ногтями.

5.Перед сном нужно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

6.Пользуйся носовым платком, следи, чтобы нос всегда был чистым.

7.Содержи в порядке волосы. Они должны быть аккуратно подстрижены или заплетены в косу.

***- Ребята, а вы знаете кто такой Мойдодыр?***

Я – великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Если топну я ногою,

Позову своих солдат –

В эту комнату толпою

Умывальники влетят,

И залают, и завоют,

И ногами застучат…

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И котята и утята.

И жучки и паучки..

Надо. Надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам

Стыд и срам, стыд и срам.

1 - й. Да здравствует мыло душистое! (Поднимает мыло)

2 – й. И полотенце пушистое! (Поднимает полотенце)

3 – й. И густой гребешок! (Поднимает гребешок)

4 – й. И зубной порошок! (Поднимает порошок)

**(Практическое задание)**

Ребята, вам сейчас нужно подумать и наклеить на белый лист все картинки с предметами личной гигиены, а на черный лист наклеить картинки с остальными предметами.

***(Гимнастика для глаз)***

Вытяни руку вперед, слегка согни ее в локте. Посмотри на указательный палец, сосчитай до 4, затем переведи взгляд вдаль и сосчитай до 6.Повтори упражнение 4 раза.

**4 страница «Чистота – залог здоровья»**

(Просмотр мультфильма «Сказка о белой льдинке»)

- Понравился ли вам мультфильм?

- Кто наводил порядок на льдинке?

- Кто помогал маленькому пингвину?

- Как вы думаете, кто должен был убирать мусор на льдинке?

- Какая льдинка вам нравится больше? Чистая или грязная?

**5 страница «Волшебный сундучок»**

Перед вами «волшебный сундучок» , в нем лежат сюрпризы. Надо назвать правильно предмет, но самое главное – рассказать, как пользоваться этим предметом.

- Вот и подходит к концу наш разговор о здоровье.

- Давайте перечислим, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

( Соблюдать режим дня, соблюдать правила гигиены, держать правильную осанку, соблюдать чистоту)

Можно очень долго еще говорить, как заботиться о своем здоровье.

На следующем занятии мы с вами поговорим, как заботиться о зрении.