

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа - интернат №3



Открытое занятие

«Если хочешь быть здоров...»

Составила и провела

воспитатель Поротькина Е.В.

Тольятти

2015г.

Цель:

обобщить и систематизировать знания детей по правилам здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательная: закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

Воспитательная: развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;

Коррекционная: корригировать познавательные процессы у детей.

Методические приёмы:

-игровые и здоровьесберегающие технологии;

Ход занятия:

I. Орг. момент.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и наша тема: «Если хочешь здоров...» (слайд 2)

Вы хотите быть здоровыми? Почему вы хотите быть здоровыми?

(Дети отвечают.)

II. Основная часть.

- Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина - это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей. И, конечно, для своей страны. Значит, надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

Дети:

- Надо заниматься физкультурой.
- Надо делать зарядку по утрам.
- Надо вовремя ложиться спать.

- Ребята, вы видите, сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим его режим. (слайд 3)

Режим дня - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.

Дети читают стихотворение «Режим дня».

Чтоб прогнать тоску и лень, подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов, отворив окна засов.

Сделать лёгкую зарядку и убрать свою кроватку.

Душ принять, и завтрак съесть, а потом за парту сесть!

После школы отдыхай, но только не валяйся.

Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть выполнить задания.

Всё в порядке, если есть воля и старание.

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня.

В час положенный ложимся, в час положенный встаём.

Нам болезни нипочём!

- Итак, мы знаем, что наш день начинается с подъёма и зарядки. А для чего мы делаем зарядку?

Дети: - Для того, чтобы быстрее прошёл сон.

- Когда делаешь зарядку, чувствуешь себя сильным.

Физминутка.

Раз, два - мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре
Руки в стороны пошире.
А теперь все потянулись,
Оглянулись, улыбнулись.
Вместе дружно все присели,
Потом встали, полетели.

Чтоб здоровым, сильным быть
Со спортом мы должны дружить!

- Да, ребята, во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток головного мозга. Наши мускулы становятся крепче, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.

- Вот мы с вами сделали зарядку. А кто мне скажет, что еще необходимо для того, чтобы быть здоровым? (правильно питаться).

- Скажите, пожалуйста, а что вы едите, чтобы стать здоровыми и сильными?

- Все ли продукты полезны? (нельзя есть кириешки, чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Надо есть больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными).

- Да, вы правы, вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок. Конфеты разрушают зубы. В газированной воде очень много газов.

Посмотрите и назовите продукты, которые можно есть, а потом те, которые нельзя. (Дети называют.)

- Ребята, ешьте овощи и фрукты, они помогают расти и быть сильными.

(слайд 4)

А теперь дети расскажут стихотворение:

1. Мы полезны для людей

И нужны как воздух.

А живём мы в пище всей,

Поскорей запомни!

2. Неспроста нас нарекли

«Алфавит здоровья».

Мы поможем вам расти

И учиться в школе.

- О чем это стихотворение? (слайд 5)

- Правильно, о витаминах. Для чего нужны витамины? А какие витамины вы знаете?

- Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А, В, С, Д, Е. (слайды 6-9)

Физминутка.

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку (руки на поясе).

Руки в сторону согнули,

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели,

Пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

Игра:

1. Сколько раз в день надо чистить зубы:

- а) 1 раз;
- б) ни одного;
- в) 2 раза.

2. Что вредно для зубов:

- а) морковь;
- б) сахар;
- в) яблоко.

3. Какой предмет относится к личной гигиене:

- а) шампунь;
- б) мыло;
- в) расчёска.

4. День нужно начинать:

- а) с зарядки;
- б) с завтрака;

- Кто из вас болел в этом году?

- А чем вы болели?

- А знаете, почему это произошло? (Попали микробы)

- Правильно. В ваш организм попали микробы. А почему они попали?

(слайд 10)

Стихотворение

Так как не выполняли правила гигиены.

По воздуху летают микробы, микробы.

На кожу попадают микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку

Проникнуть в нас микробы, микробы.

- Что нужно делать, чтобы микробы не попадали к нам в организм?

(слайды 11-15)

Мультфильм (слайд 16)

- А теперь вы хором продолжите пословицы и поговорки. (слайд 17)

III. Заключение.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?

- Побольше смотреть телевизор?

- Соблюдать режим дня?

- Делать зарядку по утрам?

- Кушать много сладкого?

- Гулять на свежем воздухе?

- Кушать овощи и фрукты?

- Мыть руки перед едой?

- Пить с товарищем из одного стакана?

- Заниматься спортом?

- Употреблять алкоголь и курить?

- Сидеть за партой ровно?

(слайд 18)