

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Лесобиржская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

Конспект

Открытого занятия в 5 «а» классе

на тему:

«Где прячется здоровье?»

Воспитатель: Бугаева Т.Н.

Кингисепп

2018г.

Тема: Где прячется здоровье?

Цель: формирование у уч-ся представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Оборудование: презентация «Закаливание», запись музыкальной физминутки, «модель солнца с лучами», запись музыки для песни о спорте, загадки.

Ход занятия:

У природы есть закон:
счастлив будет только тот,
кто здоровье бережет.

ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ»

Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет. Мы поговорим о привычках, которые берегут и поддерживают здоровье.

Но сначала расскажу я вам старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать: «Каким должен быть человек?»

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

Кто из вас хочет быть здоровым?

Ребята, а как вы думаете, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)

А где можно найти врача? (В больнице и в поликлинике)

А, если кому – то плохо, как вызвать Скорую помощь? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры 03.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите.

1.Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять,
Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой -
Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими.
Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

А сейчас наши дети загадают вам загадки.

- Жёсткая щетинка,
Гладенькая спинка.
Кто со мной не знается,
Тот от боли мается. (**Зубная щётка**)

- Частый, зубастый, вцепился в чуб вихрастый. (**Гребешок**)

- Ускользает, как живое
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть помоем руки мне. (**Мыло**)

-Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою-
Что это такое? (**Полотенце**)

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? **Гигиена**

Пословица: Чистота – залог здоровья! - Марат

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

1. Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья - Гигиена

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?
Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?
Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, лучик нашего солнышка называется **физ. упражнения и спорт**

Музыкальная физминутка

Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается - Кристина

2. Открываю 2-й лучик физ. упражнения.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт, но сначала отгадайте Лерину загадку

- Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь
Он невидимый и всё же
Без него мы жить не можем. (Воздух)

А теперь попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

3-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

3. Открываю 3-й лучик - свежий воздух.

Я знаю ребят, которые не очень любят соблюдать **режим дня**. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Все знают, что режим дня — это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

4. Открываю 4-й лучик - режим дня.

А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю
И улыбка на лице
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно есть витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

Чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, **полезная еда**.

5. Открываю 5-й лучик солнышка здоровья – полезная еда.

Итак, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

«Смолоду закалишься — на весь век сгодишься»

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»-

Почему так говорят?

Какие вы знаете виды закаливания? Какие из них применяете? Для чего люди закаляются?

Презентация различных видов закаливания.

6. Открываю 6-й лучик — закаливание.

Но у нашего солнышка есть еще один лучик.

Ребята, я хочу узнать, с каким настроением вы пришли в зал? Какое у вас сейчас настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

7. Открываю 7-й лучик – хорошее настроение.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Теперь вы знаете, как найти и сберечь свое здоровье?

Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

гигиена

свежий воздух

полезная еда

физические упражнения и спорт

закаливание

режим дня

хорошее настроение.

А, теперь послушайте, какую песенку про спорт выучили наши дети.