БОУ ЧР «Ибресинская общеобразовательная школа – интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Минобразования Чувашии

Утверждено приказом
№ 61 от 31.08.2020г.

Конспект занятия
"Моё здоровье"

Составил:
Воспитатель: Ярзунова А.А.

п. Ибреси - 2020г.

Тема: «Мое здоровье».
Цель: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.
Задачи:

1. Формировать правильное представление о здоровье.
2. Воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания.
3. Развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья.

Ход занятия:

Здравствуйте, дорогие ребята! Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой, дарит хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость! На доске у меня нарисованы разные фигуры. Давайте узнаем, чтобы это значило. Для этого нам нужно собрать из набора букв слова. (*На доске набор букв)*

1 адякрза

2 нжиеидве

3 тыход

4 автшезр

5 газморни

6 ь

7 деа)

Выходим по одному и собираем слова. Молодцы ребята. Все правильно угадали, а теперь поставим первые буквы получившихся слов вместо фигурок в соответствии с цветом. Какое слово у нас получилось? Правильно. Сегодня мы будем с вами говорить о здоровье. Здоровье для человека самая главная ценность. Здоровье человека, прежде всего, зависит от него самого, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте. Поэтому именно с вами, ребята, мы пролистаем страницы журнала “Я здоровье сберегу – сам себе я помогу». Но сначала я хочу вам подарить волшебный цветок. *(на середине доски кружочек для цветка.)* Этот цветок мы будем собирать в течении всего занятия. И так начинаем листать наш журнал.

Первая страница «Что такое здоровье?»

Дети послушайте сказку

Жил на свете король. И всего у него было вдоволь. Да вот скучно стало ему жить на свете, и отправился он в путешествие по своему королевству.

Ехал он день, ехал второй, а на третий день подъехал к распутью. Впереди три дороги, и над каждой указатель: направо пойдешь – клад ценный найдешь и богат будешь; налево пойдешь – развлечения найдешь; прямо пойдешь – здоров будешь. Думал, думал король и выбрал для себя дорогу самую важную, верную...

Как вы думаете, что выбрал король: богатство, развлечения или здоровье? Почему? А что выбрали бы вы ребята?

(ответы детей)

– Король был богат, а мы нет. Так, может, нам нужно выбрать первую дорогу – к богатству? (*Здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, оно дается человеку как бесценный дар, его нельзя купить, поэтому оно дороже богатства.)*

Считаете ли вы себя здоровыми? Все ли люди одинаково здоровы? Почему? От чего это зависит?

-Здоровье – это красота.
-Здоровье – это сила и ум.
-Здоровье – это самое большое богатство. Ребята, вы согласны с этим.

Мы с вами прошли первую страницу нашего журнала. На парте есть лепестки для нашего цветка. ……выходит и выбирает самое подходящее для нашей страницы лепесток и прикрепляет к основанию. …, почему ты выбрал именно это? Правильно. Здоровье - самое главное богатство.

Вторая страница «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим!

Как это не странно, сохранить свое здоровье помогает режим дня. У многих это сочетание слов вызывает раздражение: ведь соблюдение режима требует проявления воли. Школьникам кажется, что легче жить, не выполняя его. Но это неверно. На самом же деле беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает ученье**,** труд, укрепляет здоровье. Что такое режим дня?
(- Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.)
Ребята, мы соблюдаем режим? Давайте вспомним основные моменты режима и составим свой режим дня. У каждого на парте есть конверт и бумага. Составьте свой обычный школьный день.
Молодцы, ребята. Вы все хорошо знаете свой режим. А нам пора добавить к цветочку еще один лепесток. …., как ты думаешь какой лепесток нам подходит для этой страницы? *(Ученик выходит и прикрепляет лепесток)*

Третья страница «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

- Как вы понимаете пословицу: «Как день начнешь, так его и проведешь»? С чего же должен начинаться наш день? (*Ответы детей. Прочитаем толкование слова «зарядка»)* Пере домной словарь, давайте почитаем что же такое зарядка. (*Зарядка – регулярное выполнение физических упражнений, направленное на укрепление здоровья)*
Зарядка играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию. Во время сна человеческий организм отдыхает. Проснувшийся человек не готов сразу включиться в активную работу. Утренняя гимнастика помогает быстро подготовить организм, поскольку несколько выполненных упражнений заряжают человека энергией и бодростью на предстоящий день.
А кто из вас делает зарядку? Всегда ли вам хочется ее делать? Как вы считаете, нужно ли зарядку делать каждый день или можно делать ее от случая к случаю?
- Ребята, а как вы понимаете такое выражение «Жизнь в движенье»? Теперь ребята немного отдохнем, отвлечемся от журнала. Сделаем физкультминутку.
Из-за парт мы быстро встали
И на месте зашагали.
А потом мы улыбнулись,
Выше-выше потянулись.
Сели-встали, сели-встали
За минутку сил набрались.
Плечи ваши распрямите,
Поднимите, отпустите,
Вправо, влево поверните
И за парту вновь садитесь.
……выбери лепесток для нашего цветка. (Здоровье-это физическая активность)

Четвертая страница «Как питаешься, так и улыбаешься!»

Ребята! Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей).
- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (в них есть полезные вещества, витамины.
Нужно соблюдать разнообразие в питании. В пище должно быть достаточное количество белков (мясо, рыба, творог, яйца, грибы, фасоль, горох), жиров (сливочное и растительное масло, сало и т.д.), углеводов (мука, сахар, крупы, крахмал), витаминов. Каждый должен знать, какие витамины содержатся в том или ином продукте питания.
Как вы думаете, мы питаемся правильно? Да, мы в школе питаемся правильно. Нам в столовой готовят по меню, где все расписано, сколько чего надо организму человека.
Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, вы часто болеете – все это последствия нехватки витаминов в вашем организме. Поэтому без витаминов человеку не обойтись.
Ребята, а как вы думаете полезны ли лимонады, чипсы, кириешки (*Ответы детей*)
Давайте поиграем в игру **«Полезно – вредно»** У меня есть необычный ящик, вы по очереди будете вытаскивать из него полезные и вредные продукты, будете делить их на две части (Яблоко, апельсин, морковка, чипсы, кириешки, кока-кола, творожок.)
Может пополним наш цветочек еще одним лепестком. (здоровье – это правильное питание)

Итак, ребята, мы прошли все страницы журнала «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу» И мы вспомнили что здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.
Во все времена у каждого народа здоровье ценилось превыше всего. Пословица гласит: «Первое богатство - здоровье» (*Читаем все вместе*)
Вы, ребята, с этим согласны? Ребята, давайте посмотрим, что за цветочек у нас получился.
Здоровье – самое главное богатство

Здоровье – это соблюдение режима дня
Здоровье – это физическая активность
Здоровье – это правильное питание
У нас на парте остались лепестки. Я буду читать, а вы будете выбирать нужен ли нам такой лепесток на наш волшебный цветок здоровья.
Подводя итог нашего занятия, мы попробуем составить свой путь к здоровью. Перед вами лежат шаблоны следов человека *(по два следа на каждого ученика)*. На одном шаблоне ступни напишите, что вы будете делать, а на другом шаблоне чего не будете делать, чтобы сохранить свое здоровье.
А сейчас возьмите свои следы и каждый по очереди прочитайте. Что будете делать для дальнейшего укрепления своего здоровья, тот след держите в руке, а то, что не будете делать положите в коробку. Поздравляю! Вы делали правильный выбор, надеюсь и в дальнейшей жизни вы будете беречь и укреплять свое здоровье.
Всем большое спасибо, все хорошо работали, были активны, я вами довольна.

- Здоровье – это отказ от вредных привычек.
- Здоровье – это положительные эмоции.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье – это то, что нужно беречь.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это физическая активность.
- Здоровье – это правильное питание
-

Лепестки, которые дети не прикрепили:

- Здоровье - это хмурое настроение
- Здоровье - это то, чего у каждого много и не нужно беречь
- Здоровье - это много конфет, пирожных и других сладостей
- Здоровье - это зимой ходить без шапки
- Здоровье - это целый день смотреть телевизор