

## Конспект занятия

Образовательное учреждение: ГБОУ школа – интернат №1  
им. К. К. Грота.

**Группа:** 4 «а» класс

**Тема занятия:** Планета здоровья

**Оборудование:** Волшебный мешочек со средствами личной гигиены: зубная щетка, мыло, губка для чистки обуви, носовой платок, расческа, полотенце.

**Цель занятия:** Формировать представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Коррекционная составляющая занятия:** Развитие мышления, памяти, внимание, обогащение словарного запаса, воспитание бережного отношения к своему здоровью. Уточнять и расширять представления о понятии «здоровый человек».

**Планируемые результаты (для воспитанников):**

**Метапредметные:** Формирование у детей необходимых умений и навыков о здоровом образе жизни, обеспечение физического и психического саморазвития, закрепить и систематизировать знания детей о здоровье и способах его укрепления и сохранения.

**Личностные:** Повышение эмоциональной стабильности, ознакомление с правилами личной гигиены, развитие культуры здоровья.

## Ход занятия

Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанников
<b>1. Организационный момент.</b>	
Здравствуйте ребята!	Здравствуйте!
Давайте мысленно отправим друг другу пожелания...	Я хочу пожелать здоровья...
Сейчас каждый из Вас друг другу что – то пожелает... начнем с меня...	Я хочу пожелать доброты...
	Я хочу пожелать счастья...

## 2. Определение темы и целей занятия.

Ребята, о чем мы будем с Вами говорить на занятии, вы узнаете, отгадав загадку.

Хорошо если есть его много.  
Но за деньги его не купить,  
Не страшна с ним любая дорога,  
С ним приятно и весело жить.  
А когда вдруг его не хватает,  
Атакует ужасный недуг,  
Процедуры нам врач назначает,  
И мрачнеет природа вокруг. (Здоровье)

Ребята и сегодня мы с Вами поговорим о здоровье, о правилах гигиены и о режиме дня.

- Ребята, а как вы думаете, что такое здоровье?

Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

- Ребята, а как вы думаете, здоровье важно для человека?

-Здоровье очень важно для человека. А почему оно так важно?

Важно, так как если человек здоров, он всегда веселый, в хорошем настроении, бодрый, активный.

Молодцы ребята! Действительно, как вы уже сказали, здоровье очень важная составляющая для каждого человека!

Поэтому здоровье нужно беречь и заботиться о нем!

Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

- Ребята, какого человека можно назвать здоровым?

Ребята, послушайте какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

Здоровье.

-Это когда человек полностью здоров.

Важно.

Важно, так как если со здоровьем у человека все хорошо он радуется. Здоровье человека влияет на эмоции. Когда человек здоров он улыбается.

Человек, который соблюдает режим дня и соблюдает правила гигиены.

<p>Движение – это жизнь!          Чаще ходи пешком: ходьба активизирует кровообращение.          Соблюдай режим дня. Ложись и вставай в одно и то же время.          Нормальный сон человека 7 – 8 часов.          Соблюдайте чистоту, правила личной гигиены.          Правильно питайся.          Закаливайте свой организм.          И самое главное... плохое настроение усиливает усталость. А усталость бывает причиной плохого настроения, поэтому почаще улыбайтесь, чтобы в жизни было больше положительных эмоций.</p>	
<p><b>3. Изучение нового материала</b></p>	
<p>-Ребята, я сейчас Вам прочитаю сказку, а вы подумайте, о чем эта сказка.          «В некотором царстве, в некотором государстве жил Волшебник. Однажды он встретил двух детей: девочку и мальчика. Волшебник подарил им необычные клубочки, это были клубочки жизни. Как же поступили дети? Мальчик размотал свой клубок быстро и порвал нить. А девочка раскручивала клубок медленно, потому что хотела жить как можно дольше.          - Ребята, о чем эта сказка?           - А как вы думаете, кто заботился лучше о своем здоровье, девочка или мальчик?           - А как вы думаете почему?</p>	<p>Эта сказка о волшебнике, который встретил однажды девочку и мальчика и подарил им клубочки жизни.           Девочка.           Потому что она свой клубок раскручивала медленно и хотела жить дольше.          А мальчик он раскрутил клубок и порвал нить.</p>

## Правила гигиены!

-Ребята, а как вы думаете, что такое гигиена?

Гигиена – это наука о сохранении здоровья.

- В окружающей нас среде много болезнетворных микроорганизмов, вызывающих различные заболевания. Кроме того, мы дышим загрязненным воздухом, пьем плохо очищенную воду.

Гигиена разрабатывает меры, направленные на профилактику болезней, вызываемых этими факторами. В быту мы отождествляем слово «гигиена» со словом «чистота». «Чистота – залог здоровья» - это не просто лозунг, а неперемное условие соблюдения гигиенических правил в отношении не только самих себя, но и окружающего пространства.

- Ребята, а какие правила гигиены Вы знаете?

- Чтобы вы вспомнили правила гигиены, давайте поиграем в игру «Полезно или вредно».

Я буду называть вам определенные действия, а Вы, если полезно будете хлопать в ладоши, а если вредно то, тихо топтать ногами.

Чистить зубы.

Грызть ногти.

Делать зарядку.

Есть ягоды и фрукты.

Есть много сладкого.

Ковырять пальцем в носу.

Гулять на свежем воздухе.

Долго смотреть телевизор и играть в компьютер.

Мыть руки, ноги, принимать душ.

Проветривать комнату.

- Молодцы! Справились с заданием.

-Это наука о здоровье человека.

-Чистить зубы 2 раза в день утром и вечером.

-Умывание.

Полезно (хлопаем в ладоши)

Вредно (топаем ногами)

Полезно (хлопаем в ладоши)

Полезно (хлопаем в ладоши)

Вредно (топаем ногами)

Вредно (топаем ногами)

Полезно (хлопаем в ладоши)

Вредно (топаем ногами)

Полезно (хлопаем в ладоши)

Полезно (хлопаем в ладоши)

-Ребята, а сейчас, мы с Вами поиграем: Игра называется «Волшебный мешочек»

У меня в руках мешочек, где спрятаны различные предметы личной гигиены. Сейчас Вы каждый по одному, будете из волшебного мешочка вытаскивать какой либо предмет на ощупь, и затем рассказывать, что это за предмет и зачем он нам в жизни нужен.

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены

(мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Зрительная гимнастика

Сейчас мы поучимся специальной гимнастике для глаз, которая поможет глазкам отдохнуть.

Зажмурили изо всех сил глаза, а потом широко открыли (5 раз).

2). Поглаживание подушечками пальцев век (1 минута).

-Ребята, а как Вы думаете, соблюдение режима дня важно для здоровья человека?

А что такое режим дня?

Режим – это определенный распорядок дня.

Режим дня – верный помощник нашего здоровья!

Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело, нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать,

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены

(мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Да, очень важно.

Режим это когда все делаешь по часам. (Утром завтракаешь, днем обедаешь, вечером ужинаешь)

Делаешь уроки не поздно.

Ложись спать вовремя.

обедать, полдничать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

-А Вы соблюдаете режим дня?

-А как Вы его соблюдаете?

Ребята, давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье:

- «Кто много ходит, тот долго живёт!».

Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

- «Быстро и ловко болезнь не догонит!»

Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

А вы любите заниматься спортом?

-Ребята, а сейчас мы с Вами поиграем в игру, которая называется «Я начну, а ты продолжи!».

Я начинаю, а ваша задача продолжить предложения.

1. Здоровый человек – это...

2. Мое здоровье...

3. Иногда я болею, потому что...

4. Когда я болею, мне помогают...

5. Когда у человека что – то болит, то он...

6. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Дети, рассказывают, как они соблюдают режим дня.

(Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.)

Человек, который занимается спортом, много ходит, он очень редко болеет.

Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах. Одним словом заниматься спортом, вести правильный образ жизни, следить за питанием.  
Да.

Здоровый человек – это человек, который заботиться о своем здоровье. Мое здоровье – это мое будущее. Иногда я болею, потому, что очень часто простываю. Когда я болею, мне помогают мама и бабушка.

Когда у человека что – то болит, то он себя плохо чувствует, у него плохое настроение.

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется всегда быть здоровым и никогда не болеть.

<p>- А сейчас, ребята вспомним пословицы о здоровье. Я вам, буду читать начало пословицы о здоровье человека, а вы будете продолжать.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В здоровом теле...</li> <li>• Здоровье дороже...</li> <li>• Ум да здоровье ...</li> <li>• Солнце, воздух и вода...</li> </ul> <p>- Давайте попробуем выяснить, от чего зависит наше здоровье? Порассуждаем. (Дети высказывают свои предположения)</p> <p>Давайте из этого перечня попробуем выделить самое главное.</p>	<p>здоровый дух. золота. всего дороже. наши лучшие друзья.</p> <p>От здоровья родителей, бабушек и дедушек. От того, как часто нас осматривает врач. От того, каким воздухом дышим. От того, какую воду пьем. От того, что употребляем в пищу. От себя самого.</p> <p>От себя самого.</p>
<b>4. Подведение итогов работы</b>	
<p>Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.</p> <p>-Ребята, о чем мы сегодня с вами беседовали? -Что нового вы узнали?</p> <p>-Что же такое здоровье?</p> <p>- Ребята, а как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? -В завершении нашего занятия,</p>	<p>О здоровье, о правилах гигиены, о режиме дня. Мы узнали, что здоровье это главная составляющая в жизни каждого человека. Здоровье нужно беречь смолоду. Правильно питаться, соблюдать режим дня. Здоровье – это когда у тебя ничего не болит, у тебя нет вредных привычек.</p> <p>Есть полезную пищу, закаливать организм, больше ходить пешком, заниматься спортом.</p>

<p>каждый из вас скажет, что же для него означает здоровье. Например: Здоровье – это красота.</p>	<p>Здоровье – это богатство. Здоровье – это то, что нужно беречь. Здоровье – это движение. Здоровье – это хорошее настроение.</p>
<p><b>5. Подведение итогов мероприятия: рефлексия, оценка деятельности обучающихся.</b></p>	
<p>Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. -Вам понравилось наше занятие? Вы, сегодня ребята, молодцы!) Активно работали... (перечисление учеников).</p>	<p>Да.</p>