

## Мероприятие для воспитанников Угличского детского дома

**Педагог: Кротова Н.В., воспитатель**

**Тема: «Здоровым будешь – всё добудешь!»**

Занятие рассчитано на воспитанников 5 -7 классов. Основная цель для воспитателя - привлечение внимания воспитанников к своему здоровью, формирование знаний по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, показать значимость занятий спортом, выполнения режима дня, отказа от вредных привычек, ценности правильного и регулярного питания для растущего организма.

**Цель:** формирование знаний учащихся об основных составляющих элементах здоровой и долгой жизни человека.

**Задачи:**

- 1.Образовательные: показать значимость соблюдения секретов здоровья, формировать активную жизненную позицию.
- 2.Коррекционно – развивающие: развивать мышление, память, речь, обогащать и расширять словарный запас учащихся.
- 3.Воспитательные: воспитывать ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать их к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку, ватман, маркер, мешок, набор продуктов для игры «Полезное – неполезное».

**Ход занятия:**

**1.Орг.**

**момент:**

Звучит фоновая музыка. Слайд 1.

**2.Вводное**

**слово**

**воспитателя**

**В.:** Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что ваше здоровье – в ваших руках. Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

**3.Сообщение темы и цели:**

**В.:** Дети, кто из вас догадался, о чём же пойдёт речь сегодня на занятии?

(Ответы детей).

**В.:** Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в страну Здоровья, где раскроем секреты здорового образа жизни. Но их недостаточно просто знать: человек должен придерживаться их всю свою жизнь. И тогда здоровье и долголетие будут спутниками его жизни. Так как ваше здоровье, здоровье ваших близких и родных - одно из самых главных составляющих счастливой жизни.

**Ребёнок:** Я открою пять секретов,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняя все секреты,  
Без болезней будем жить. (Ваня)

#### **4. Этап усвоения новых знаний.**

Введение в тему «Мозговой штурм».

**В.:** Про здоровье люди думали и в древности, это подтверждают пословицы, а пословицы - это народная мудрость. Недаром в народе бытовало много пословиц о важности сохранения здоровья.

**В.:** А как вы их знаете, мы сейчас узнаем.

**Конкурс «Собери пословицу».**

Для нашего конкурса нужно 4 участника. На столах в конвертиках с надписью «Народная мудрость» отдельные слова. Вы из них должны собрать пословицы.

Здоров будешь, всего добудешь! Слайд 2.

Болен – лечись, а здоров – берегись. Слайд 3.

Береги платье снова, а здоровье смолоду. Слайд 4.

Здоровье не купишь, его разум дарит. Слайд 5.

-Теперь, когда вы сделали зарядку для ума, предлагаю рассмотреть секреты здоровья человека.

(Самостоятельная работа детей).

#### **Отгадывание загадок.**

##### **Секрет 1 «Соблюдаем чистоту».**

**В.:** Отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласите.  
Перестаньте убираться,  
Окна мыть, пол подметать.  
Ненавижу тряпки, щётки,  
Забиваюсь в уголки,  
Там, где пыль и пауки.  
Чистоту я не терплю,  
Тараканов, мух люблю.  
А микробов обожаю  
Кто же это я такая? (Грязь)?

**В.:** Расшифруйте анаграммы, и вы узнаете, с помощью чего можно наводить чистоту.

млоы (мыло) Слайд 6

ашпумнь (шампунь) Слайд 10

щтёка (щётка) Слайд 7

лмочака (мочалка) Слайд 8

лотенпоец (полотенце) Слайд 9

- Расскажите, а как вы дома наводите чистоту.

**Ребёнок:**

Каждый раз перед едой,  
Нужно фрукты мыть водой!  
Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с мылом.  
Будь аккуратен, забудь лень!  
Чисти зубы каждый день! (Дима)

**Секрет 2 «Правильное и регулярное питание».**

**В.:** Без чего человек не может жить?

**Дети:** (Без пищи и воды)

**В.:** А какой, по вашему мнению, должна быть пища?

**Дети:** (Правильная, полезная)

**В.:** Давайте узнаем, что входит в понятие «правильная и полезная» пища. Для этого решите необычные примеры.

КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р =(кефир) Слайд 11.

МОК-К+ЛО+КОЗ-З=(молоко) Слайд 12.

КА+ПО-О+УСМА-МА+ГА= (капуста) Слайд 13.

Я+БЛОМ-М+КО=(яблоко) слайд 14.

**В.:** Чем полезны эти продукты?

(Ответы учеников).

**Игра:** «Полезное – не полезное».  
Участвуют два человека, каждому из которых выдаётся большой непрозрачный мешок. Участники на ощупь должны определить, что лежит в мешке, вытащив все полезное на стоящий перед ними стол, а все вредное оставить в мешке. В мешок кладут фрукты, овощи, конфеты, сигареты и т.д. на усмотрение ведущего. Выигрывает тот, кто достанет из него все полезные вещи, которые не нанесут вреда здоровью.

**В.:** Вспомните правила питания.

(ответы детей, они записывают их на ватмане по пунктам).

(Приблизительные ответы):

1. Употреблять овощи и фрукты.
2. Пить много воды.
3. Питаться 3-4 раза в день, не переедая.
4. Стараться не употреблять жирную и жареную пищу.
5. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

**Ребёнок:**

Мера нужна и в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде.  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемножку, по несколько раз. (Азиз)

**Секрет 3 «Физкультура и спорт».**

**В.:** Все знают, что физкультура и спорт - главные составляющие ЗОЖ. И поэтому мы сейчас будем развивать меткость, ловкость, спортивную смекалку и быстроту. Разбейтесь на 2 команды. Первый конкурс будет на меткость.

**Игра.** Та команда, которая наберёт больше всего очков - победила.

Игра на спортивную смекалку и ловкость « ? ».  
Близнецами в команде будет каждая пара. "Срастись" вам придется спинами.

Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком. Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим "сросшимся близнецам". Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

### Игра на развитие ловкости «Каждому своё».

Каждый участник команды бежит с разным заданием:

- Бег со стаканом воды в руке;
- Бег с книгой на голове;
- Бег со связанными ногами (два участника)
- Бег, прыгая через обруч, как через скакалку;
- Бег с мячом между ногами;
- Бег прыжками.

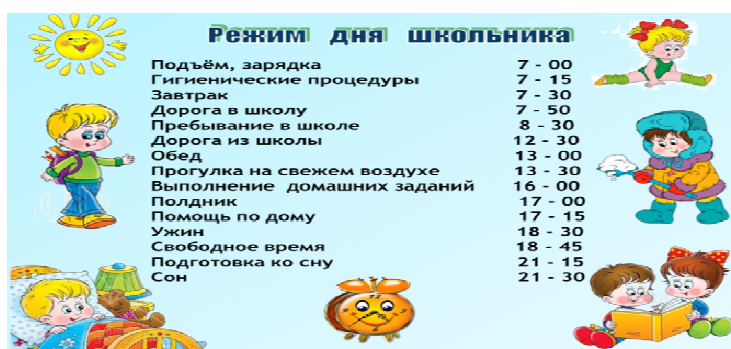
### Секрет «Соблюдай режим дня».

**В.:** Что такое режим дня?

(Ответы детей).

(Режим – распорядок дня. Теоретически режимом считается любой распорядок, к которому привык человек, но чаще всего словом «режим» обозначается правильное соотношение труда и отдыха, часов бодрствования и часов сна.)

- Что относится к режиму дня?



Режим дня школьника	
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30

1. Зачем нужен режим дня?
2. Какую роль он играет в охране здоровья?
3. Что собой представляет режим дня?
4. Что необходимо выполнять в каждый временной отрезок режима дня?»

## Составьте режим дня школьника. (Создание кластера)

(Самостоятельная работа детей в группах).

### **Секрет 5 «Отказ от вредных привычек».**

**В.:** Ребята, что вы считаете вредными привычками, пагубно влияющими на организм человека, портящие ему жизнь? (курение, алкоголь, наркомания)

#### 1. Курение

Конкурс «Поэтическая страничка».

Для участия в конкурсе нужно 4 учащихся. Сейчас вы попробуете сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь».

Слайд 15. «Последствия курения».  
**Дети хором:** Мы говорим курению – **НЕТ!!!**

#### 2.Алкоголь.

**В.:** Не менее вреден алкоголь. От него страдает не только человек, который его употребляет, но и близкие люди, которые живут с ним. Алкоголь изменяет человека до неузнаваемости и вызывает зависимость. Пьющий человек не может сам бросить пить. Ему нужна врачебная помощь. А начинается все вполне безобидно – с частого распития алкогольных напитков.

- 1.Алкоголь разрушает зубы, ухудшает память, поражает головной мозг;
- 2.У алкоголиков рождаются больные и умственно отсталые дети;
- 3.Алкоголизм приводит к заболеваниям сердца, печени, увеличению селезёнки, к смерти.

Слайд 16. «Последствия алкоголя»

**В.:** Как вы убедились сами, употребление алкоголя – это не только вредно, но и опасно для здоровья и жизни. Итак, какое решение вы примете?

**Дети хором:** Мы говорим алкоголю – **НЕТ!!!**

#### 3.Наркомания.

**В.:** Но кроме алкоголя есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек впадает в сильную зависимость от них.

**В.:** Эти вещества называют наркотиками, они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркоманы для того, чтобы купить очередной наркотик, часто идут на преступление, воровство. Продают всё своё имущество. Семьи, где есть наркоман, разрушаются.

Слайд 17. «Последствия наркотиков»

**В.:** Какое решение мы с вами примем? Что мы скажем наркотикам?

**Дети хором:** Мы говорим наркотикам – НЕТ!!!

### **Секрет 6 «Хорошее настроение».**

**В.:** Кроме физического здоровья, существует ещё и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, взрослых. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

#### **Ребёнок:**

Ах, как нам добрые слова нужны!  
Не раз мы в этом убедились сами.  
А может не слова – дела важны?  
Дела – делами, а слова – словами.  
Они живут у каждого из нас,  
На дне души до времени хранимы,  
Чтоб их произнести в тот самый час,  
Когда они необходимы. (Женя Гор.)

### **Игра - тренинг «Нить добрых слов».**

В игре принимают участие и зрители, и дети. В руки одному даётся клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передаёт клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую воспитанникам предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

**В.:** Надо убирать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

### **5. Итоги мероприятия.**

**В.:** Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.

- 1.Соблюдение чистоты.
- 2.Правильное и регулярное питание.
- 3.Физкультура и спорт.

- 4.Соблюдение режима дня.
- 5.Отказ от вредных привычек.
- 6.Хорошее настроение.

**В.:** А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни?

(Ответы детей).

**В.:** Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни.

– Мы выбираем здоровый образ жизни?

**Дети:** Да!

**В.:** Что скажем вредным привычкам?

**Дети:** Нет!

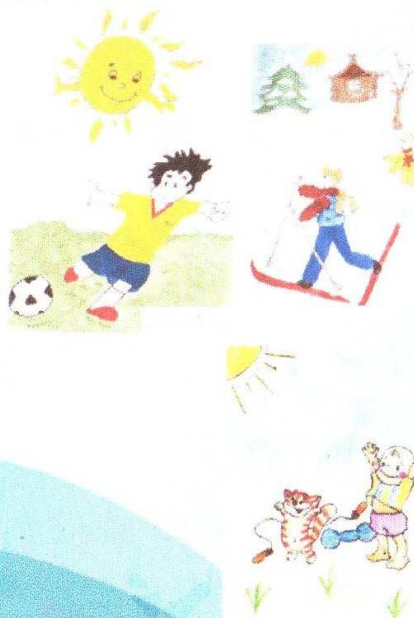
**Заключительное слово воспитателя:**

Подведение итогов занятия (победитель, подарки).

**В.:** Всем желаю здоровья, мужества и силы воли, стремления и упорства идти к своей цели, к здоровью. Спасибо всем.



**Здоровым  
будешь - всё  
добудешь!**



*Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня*

секреты  
здоровья  
человека:

1. Соблюдай чистоту.
2. Соблюдай правильное и регулярное питание.
3. Занимайся Физкультурой и спортом.
4. Соблюдай режим дня.
5. Откажись от вредных привычек.
6. Поддерживай хорошее настроение.