МКОУ «Ярская школа-интернат»

***«Путешествуем по страницам здоровья».***

Конспект открытого классного часа по ЗОЖ.

Провела: Федотова Н.Ю.

2018год

Цель: формирование понятия «здоровье».

Задачи:

-обучающая:

дать представление о правилах здорового образа жизни, составить газету «Путь к ЗОЖ», раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

-воспитательная: воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью

и здоровью окружающих людей, потребности вести здоровый образ жизни;

-развивающая: развитие устной связной речи, расширение кругозора, представлений об

окружающем мире;

-коррекционная: коррекция нарушений логического мышления, зрительного и слухового восприятия, способствовать развитию внимания через проведение упражнений методом игры.

Оборудование: смайлики, карточки с буквами «Здоровье», карточки со словами для игры «здоровый-нездоровый», картинки «спортивный инвентарь», карточки для таблицы «режим дня», рисунки «здорового и больного ребёнка», «здоровой девочки и мальчика».

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент

Упражнение «Как настроение?»: дети определяют с помощью смайликов свое

настроение.

Задание: Из данных букв составьте слово, которое поможет нам определить тему нашего занятия

(буквы вразброс крепятся на магнитной доске) (ЗДОРОВЬЕ).

II. Основная часть

1. Введение в тему

Беседа.

–Что такое здоровье человека?

–Как определить, здоров ли человек?

–А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным, близким,

друзьям в поздравительных открытках?

–Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом

поздравлении?

–Вывод: здоровье бесценное достояние не только каждого человека, но и всего

общества.

-Мы с вами уже много говорили о здоровом образе жизни. А сегодня мне очень хочется, чтобы мы с вами всё это ещё раз вспомнили и создали плакат «Путь к ЗОЖ». Нам с вами, друзья, предстоит пройти испытания на нескольких станциях, поэтому мы с вами разделимся на две группы, и начнем мы со станции ***«Марафон загадок».***

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И малые детки.
**(Яблоко)**Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
**(Малина)**
Длинноножка хвалится –
Я ли не красавица,
В сама – то косточка,
Да красненькая косточка.
**(Вишня)**Сам алый, сахарный,
Кафтан зелёный, бархатный.
**(Арбуз)**

Красна девица сидит в темнице,
А коса на улице.
**(Морковь)**В земле сидит дед,
Во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.
**(Лук)**На стебле зелёный крюк,
А на нём висит сундук.
В сундуке восемь ребят
Молча рядышком сидят.
**(Горох)**Внизу красно, вверху зелено,
В землю вросло.
**(Свекла)**На грядочке зелёные,
А в баночке солёные.
**(Огурцы)**

Вывод: Чтоб здоровым, сильным быть, нужно фрукты-овощи любить. Все без исключения! В этом нет сомнения. В каждом польза есть и вкус, и решить я не берусь, кто из них вкуснее, кто из них нужнее.

- Первое, что у нас появиться на плакате это и будут овощи и фрукты, в которых содержится множество различных витаминов, которые необходимы нашему организму.



Следующая станция ***«Собирай-ка».***

Я вам предлагаю собрать пазлы, а затем их также поместить на нашем плакате.

(Дети собирают спортивный инвентарь: кегли, коньки, лыжи, мячи, велосипед, гири…)

Молодцы! Вы я смотрю, любите спорт и знаете много спортивного инвентаря.

– Мы добрались с вами до станции **«Размышляйка».** Игра «Здоровый-нездоровый»

Нас ждёт очередное задание.

– Перед вами на столах лежат таблички со словами. Слова надо разбить на два столбика. В первый столбик, отмеченный зеленым цветом, поместите слова, которые говорят о здоровом человеке, а во второй столбик, отмеченный красным цветом, поместите слова, которые говорят о нездоровом человеке. (злой, ленивый, подтянутый, радостный, добрый, бодрый, весёлый, подвижный, больной, курящий, спортивный…)

***Игра с мячом.***

Выйдите, пожалуйста, все, встаньте вкруг. В руках у меня мяч. Мы будем передавать его по кругу. Кто получает мяч, тот продолжает называть режимные моменты.

- Итак, подъем, затем…( зарядка, умывание, заправка кроватей, …)

 А теперь садитесь и вы выполните уже самостоятельно задание - карточки нужно расположить в таком порядке, что и зачем мы делаем по режиму дня.

|  |
| --- |
|  **Подъем.** |
|  **Обед.**  |
|  **Сон.** |
|  **Учебные занятия.** |
|  **Зарядка.**  |
|  **Прогулки, игры, спортивный час, труд на воздухе.**  |
|  **Завтрак.** |
|  **Ужин.** |
|  **Самоподготовка.**  |

А теперь давайте проверим.( Называем по очереди режимные моменты).

Посмотрите на доску, кто из этих детей сможет достичь успеха? ( мальчик, который живет по режиму дня, он все успевает и поэтому выглядит веселым и бодрым, а другой мальчик ничего не успевает и даже зевает, т.к. не выспался, не лег во время спать).

Итак, мы выяснили, что человек, который выполняет режим дня, укрепляет свое здоровье. (Прикрепляем схему «Соблюдай режим дня»)

***Станция «Анаграммы»***

- На доске записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

1.ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

2. ДКАЗАРЯ – зарядка

3. ЕНГИАГИ – гигиена

4. ЛКАПРОГУ  – прогулка

5. ЖИРЕМ – режим

6. ГРАИ - игра

7. РОСПТСМЕН-спортсмен

8. ДЫОТХ - отдых

**V. Итог.**

- В течение нашего занятия мы выбирали основные правила, соблюдая которые мы укрепим наше здоровье, а значит, в будущем добьемся успеха.

И напоследок я предлагаю поиграть в игру ***«Доскажи словечко»***

Я здоровье берегу, сам себе я ………… помогу!

Если день начать с зарядки, будет все у нас ……в порядке!

Витамины добавляют и здоровье ……….. укрепляют

Всем улыбка, всем – привет, вот и в этом весь ……секрет!

Мы здоровьем наслаждаемся, потому что ……улыбаемся!

От болезней убежим, соблюдая мы………режим!

Ни шагу назад! Ни шагу на месте
А только вперед! И только все………..!

Мы первыми будем везде и ………… всегда!
Мы — группа поддержки, без нас ……никуда!

Чтобы день твой был в порядке,

Ты Начни его с …….зарядки.

.

– Ребята, наше занятие подошло к концу. Покажите «смайликами», какое настроение у вас сейчас! Я желаю всем вам здоровья. А чтобы быть здоровыми надо не только не болеть и не травмировать свое тело, надо ещё заботиться о своем душевном состоянии, а это значит не обижать своих товарищей, быть добрыми по отношению к окружающим вас людям. Китайская народная мудрость гласит: «Что излучаешь, то и получаешь». Давайте будем излучать всегда только свет, радость и добро и оно непременно вернется к нам. Спасибо за внимание!