Разъяснени **Тема:**«В здоровом теле – здоровый дух»

**Цель:**Формировать у воспитанников потребность в ЗОЖ, в занятии спортом.

**Задачи**: - формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья;

- воспитание практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

**Оборудование:**мяч, листы бумаги для зарисовки схем, простой карандаш, фото, игра «Найди лишние предметы», предметные картинки (овощи и фрукты), презентация «В здоровом теле – здоровый дух».

**Ход занятия**

1. **Организационный момент**
2. **Основная часть**

Добрый день. Я - чистота!

С вами быть хочу всегда.

Я пришла вас научить

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас

И она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный

Мой совет совсем не сложный -

С грязью будьте осторожней.

**Воспитатель:**Как вы понимаете слова, записанные на плакате: «В здоровом теле – здоровый дух»?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель:**Ответ мы узнаем в конце занятия. Сегодня мы будем играть, веселиться и многому учиться: как здоровыми быть? Зачем руки надо мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать. Вы готовы?

**Дети:**Да!

**Воспитатель:**Мы сейчас проверим, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? (...зубная паста, расческа, мыло и т.д.)

**Дети: (**Дети отвечают, передавая мяч друг другу).

**Воспитатель:** Теперь мы убедились, что вы знаете, что нужно, чтобы оставаться чистыми и здоровыми.

**Воспитатель:** А знаете ли вы, какими средствами гигиены может пользоваться вся ваша семья? (Загадки на слайдах)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(*мыло*)

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит.

(*зубная щетка*)

Белая река

В пещеру затекла.

По ручью выходит,

Со стен грязь выводит.

(*зубная паста*)

Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(*носовой платок*)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(*расческа*)

Ну, кто готов свои две шпаги

Скрестить из–за клочка бумаги.

(*ножницы*)

Я молча смотрю на всех, и смотрят все на меня.

Веселые видят смех, с печальными плачу я.

Глубокое , как река, я дома на вашей стене,

Увидит старик старика, ребенок – ребенка во мне.

(*зеркало*)

**Воспитатель:** А какими средствами гигиены можешь пользоваться только ты? Игра « Найди лишние предметы» (Расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка.) (слайд)

**Воспитатель:**Скажите мне, сколько раз в день вы должны мыть руки?

**Задание:** « В каких случаях надо мыть руки?» (Каждый раз после уборки в комнате, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после работы в огороде, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

(слайд)

Каждый раз перед едой

Нужно руки мыть водой!

Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом.

**Воспитатель:**А что еще нужно, чтобы быть здоровым?

**Дети:**Заниматься спортом.

(Просмотр фотоснимков – слайдов)

**Воспитатель:**А какие виды спорта вы знаете?

**Дети:** (Дети перечисляют)

**Воспитатель:**Давайте с вами превратимся в спортсменов.

Игра-имитация «Мы спортсмены».

(Предлагается название спортсмена, а дети имитируют движения спортсмена.)

В путь дорогу собирайся

За здоровьем отправляйся.

**Воспитатель:** Вот молодцы, и с этим заданием вы справились. А какими вы хотите вырасти? Что нужно, чтобы вырасти сильными, крепкими, здоровыми?

**Дети:** Правильно питаться (слайд).

• Есть отварную, а не жареную пищу.

• Есть овощи и фрукты.

• Не переедать, соблюдать правильный режим дня.

(картинки: овощи и фрукты)

**III. Закрепление**

**Воспитатель:** Для того чтоб все запомнить,

Нужно схему нам заполнить.

Чтоб красиво рисовать,

Надо пальчики размять.

**Пальчиковая гимнастика «**Моем руки»

1. «Моем руки»: ритмично потирать ладошки, имитируя мытье рук.

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

2. «Стряхиваем водичку с рук»: пальцы сжать в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая воду.

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

3. «Вытираем руки»: энергичные движения имитируют поочередное вытирание каждой руки полотенцем.

Полотенчиком пушистым

Вытираем ручки быстро.

**Воспитатель:** Немного отдохнём и порисуем!

(Дети рисуют на своих местах)

Точка, точка, запятая.

Минус, рожица кривая,

Палка, палка, огурчик,

Вот и вышел человечек.

Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошёл.

С ветром, солнцем подружился.

Чтоб дышалось хорошо.

(*Рисуем румянец человечку*)

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

(*Рисуем солнце над головой человека*)

Он к зубным врачам, представьте,

Не боясь совсем, пришёл.

Он ведь чистил зубы пастой,

Чистил зубы порошком.

(*Рисуем человечку улыбку*)

За обедом чёрный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,

Не худел и не толстел.

(*Рисуем человеку курточку*)

Спать ложился в 8.30,

Очень быстро засыпал.

С интересом шёл учиться

И пятёрки получал.

(*Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку*)

Каждый день он прыгал, бегал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.

Зарисовка схемы здоровья.

(Схема: **здоровье** - *средства гигиены, игры, спорт, правильное питание*)

**Воспитатель:**Ребята, как вы понимаете слова «В здоровом теле – здоровый дух»?

**Дети:**ответы детей.

**Воспитатель:**Вести здоровый образ жизни это -

Памятка здорового образа жизни (раздаю ребятам памятки).

1. Соблюдать чистоту!

2. Правильно питаться!

3. Сочетать труд и отдых!

4. Больше двигаться!

5. Не заводить вредных привычек!

**IV. Итог**

**Воспитатель:** Давайте еще раз повторим, что же надо делать, если хочешь быть здоров? ( слайд )

я детей