ОГБОУ «Лесно-Конобеевская школа-интернат».

 Конспект открытого занятия по здоровому образу жизни

 «Путешествие в страну

 Здоровей-ка».

Воспитатель: Малистова Н.Н. 21.02.2017 Уч.год.

Тема: «Путешествие в страну Здоровей-ка».

Цель: Формировать у обучающихся детей представление о здоровом образе жизни;

- Углубить знания детей с понятием здорового образа жизни;

- Развивать познавательную активность детей, учить рассуждать.

Задачи:

1. Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.
2. Способствовать развитию речи детей.

а) Словарная работа- обогащение и активизация словаря за счёт слов:

сильный, здоровый, добрый; за счёт слов, обозначающие части тела и лица, предметов личной гигиены.

б) Развитие связной речи за счёт использования в речи развёрнутых предложений.

 3. Развитие общей и мелкой моторики.

 4. Развитие учебных навыков: умение слушать воспитателя, отвечать на поставленный вопрос, развитие внимания, мышления.

 5. Развивать у умственно отсталых детей способность активного общения со взрослыми, с интересом отвечать на их вопросы, совместно решать проблемные ситуации.

 6. Вызвать интерес к здоровому образу жизни.

Оборудование:

Музыкальное сопровождение, интерактивная доска, мешочек с предметами личной гигиены, сундучок, часы, дерево –здоровья, солнце с лучиками.

1. Организационный момент, вступительное слово воспитателя.

Звучит песня «Улыбка»(музыка Шаинского, дети встают, приветствуют гостей). Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости!! День необычный сегодня у нас, я искренне рада приветствовать Вас.

Сегодня, мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чём? Дети высказывают свои варианты ответов…

Мы сегодня будем говорить о здоровье, на какое слово похоже слово «здоровье»?.. Здоровье похоже на слово «здравствуй», когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

1. Основная часть занятия.

Воспитатель: «Хочешь себе здоровья, здоровайся со всеми».

Коммуникативная игра «Здравствуй».

Ребята, кому бы вы хотели пожелать здоровья? (ответы детей).

Выступление детей (чтение стихов).

Вова:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Валя:

Крошка сын к отцу пришёл,

И спросила кроха:

Что такое хорошо и что такое плохо.

Витя:

Если делаешь зарядку,

Если ешь овощной салат.

И не любишь шоколадку,

То найдёшь здоровья клад.

Вова:

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн ты не идёшь.

С грязными руками дружишь,

Так здоровья не найдёшь.

Ваня:

Нужно, нужно заниматься

По утрам и вечерам,

Умываться, закаляться.

Быть здоровым постараться,

Это очень нужно нам.

Ксюша:

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека-его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать?.

Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.»

Воспитатель:

Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Давайте с вами порассуждаем.

-Что значит быть здоровым? (А как ты считаешь?---опрос детей).

-А ты Витя здоров?

-Почему? (ответы детей).

Воспитатель:

В ваших силах не только сохранить здоровье, но и укрепить его.

А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие, в страну «Здоровей-ка», чтобы найти здоровье и узнать, как помочь себе его сберечь. Хотите? Чтобы туда попасть, надо быть дружными, выносливыми, смелыми и крепкими здоровьем.

Наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Наше путешествие начинается (презентация прилагается).

Вова:

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много.

Будет трудная дорога.

Воспитатель:

Дети, я вижу впереди остров, это остров «Чистюлька»-показ слайда.

Мойдодыр оставил нам письмо и вот этот чудеснгый мешочек.

Вова:

Дорогие, дети!!! Я знаю, что вы ищете дорогу в страну «Здоровей-ка». Я вам дорогу подскажу, но сначала хочу проверить , знаете ли вы предметы личной гигиены. Отгадайте мои загадки, а отгадки вы найдёте в мешочке. А когда отгадку достанете, объясните, для чего данный предмет нужен.

Дидактическая игра: «Чудесный мешочек».

Валя:

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.(мыло).

Вова:

Пластмассовая спинка,

Жёсткая щетинка.

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.(Зубная щётка).

Боря:

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Всё намокло, всё измялось,

Нет сухого уголка. (полотенце).

Дима:

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (расчёска).

Гена:

И сияет и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет,

Всё, как есть ему расскажет. (зеркало).

Воспитатель:

Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось, это лучик, на нём написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».

А теперь пора дальше искать страну «Здоровей-ка».

Максим:

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много,

Будет трудная дорога.

Воспитатель:

Я снова вижу остров «Здоровячков»-показ слайда.

-Какие богатыри? (сильные, здоровые).

-как вы считаете, что нужно сделать, чтобы быть сильным? (заниматься спортом, делать зарядку).

-А где находится ваша сила? (в мышцах).

Ребята, а теперь покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (проведение физкультминутки).

-Добавилось силы у вас после зарядки? (ответы детей).

Сразу видно, «Силушка по жилушкам огнём бежит».

Витя:

Дорогие дети!! Мы знаем, что вы ищете дорогу в страну «Здоровей-ка». Мы вам дорогу подскажем, но сначала хоти проверить, что вы знаете о спорте:

-В каких видах спорта используется мяч?

-Для чего спортсменам нужна яма с песком?

-В каких видах спорта , место игры разделено сеткой?.

Воспитатель:

Читаю совет богатырей. «Человек должен заниматься спортом, быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека».

А теперь пора дальше искать страну «Здоровей-ка».

Ваня:

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много,

Будет трудная дорога.

Воспитатель:

Я снова вижу остров «Успевай-ка», на этом острове живут люди, которые всегда везде успевают-показ слайдов.

Они нам оставили вот такой замечательный сундучок.

-Как вы думаете, что в нём лежит? (часы)

-Зачем нужны часы?

Дети: Чтобы везде успевать.

Воспитатель:

Да,вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать,когда наступит обед. А ещё ,часы помогают нам соблюдать режим дня.

Сценка «Режим дня» (действующие лица: учитель и ученик).

Ксюша:

Максим, ты откуда такой взъерошенный? Кстати, ты знаешь, что такое режим дня?

Максим:

Конечно. Режим, режим—куда хочу, туда скачу!

Ксюша:

Режим-это распорядок дня. Вот ты например,выполняешь распорядок дня?

Максим:

Даже перевыполняю.

Ксюша:

Как же это?

Максим:

По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре.

Ксюша:

Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Максим:

Знаю. Подъём,зарядка, умывание, уборка постели, завтрак, в школу, прогулка.

Ксюша:

Хорошо.

Максим: А можно ещё лучше.

Ксюша:

Как же это?

Максим:

Вот как!! Подъём, завтрак, прогулка, второй завтрак, прогулка, обед, прогулка,чай.

Ксюша:

Ну,нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Максим:

Не вырастет.

Ксюша:

Это почему же?

Максим:

Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим

 Ксюша:

Как это с бабушкой?

Максим:

А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Ксюша:

Не понимаю, как это.

Максим:

Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание-бабушка, прогулку-я, уборку постели-бабушка, завтрак-я, уроки-мы с бабушкой.

Ксюша:

Что-то ты запутался Максим.

Воспитатель:

Ребята, давайте поиграем в игру «разложи по порядку»; (дети выходят к доске и по порядку раскладывают картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.

Воспитатель:

Достаю из сундучка лучик с советом: «Режим дня-верный помощник нашего здоровья».

А теперь пора идти дальше.

Витя:

В путь дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много,

Будет трудная дорога.

Воспитатель:

Ребята, впереди остров «Витаминка». Что за гость нас здесь встречает?

Витя:.

Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться,

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор-Айболит.

Воспитатель:

Правильно, на этом острове живёт доктор-Айболит,он под деревом оставил для нас письмо.

Дорогие дети!! Я знаю, что вы ищете дорогу в страну «Здоровей-ка». Я подскажу вам дорогу, если вы вырастите чудо-дерево.

Воспитатель:

Ребята,чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания, поиграем в игру «Садовники здоровья». Я вам буду читать правила, и если вы со мной согласны, то приклейте зелёный листик, если нет, отложите на поднос красный листик.

1. Есть нужно в любое время , даже ночью.
2. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
3. Пищу надо есть не жуя.
4. Полоскать рот после еды вредно.
5. Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку сладкую в кровать.
6. Гречневая каша-матушка наша, а хлебец ржаной-отец родной.
7. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли. Сахар, мармелад.
8. Постоянно нужно есть для зубов для ваших: фрукты, овощи, амлет, творог, простоквашу.

А вот, мы с вами и получили последний лучик: «Вы запомните навсегда, для здоровья нужна витаминная еда».

1. Заключительный этап.

Ребята, я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья. Давайте все вместе соберём солнышко; (воспитатель на доске, дети за своими партами собирают солнышко).

4 лучика прикрепляем к солнышку. Дети, почему-то солнышко не получается? Давайте поищем недостающий лучик, может он спрятался где то в классе?

-зрительная гимнастика: внимательно осмотрите класс своими глазками подсказками. Мы сидим, но ищут только глазки.

-Вот он, потерявшийся кусочек солнца.

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? (ответы детей).

Посмотрите друг на друга, почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? (ответы детей).

Хорошее настроение—вот имя последнего лучика. Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком,(на последнем лучике, дети рисуют улыбку).

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Значит здоровье спрятано и во мне, и в тебе (показываю на детей), и в каждом из нас.

Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано здоровье.

-А вы сможете сберечь его?

-А что вы для этого будете делать? (ответы детей).

Наше путешествие в страну «Здоровей-ка» подошло к концу, понравилось вам наше путешествие?....высказывание детей..

Жалко, что оно закончилось, но впереди у нас с вами много нового и интересного Мне очень понравилось с вами путешествовать по стране «Здоровей-ка», вы много знаете том, как надо сберечь и сохранять своё здоровье.

В заключении нашего занятия, дети исполняют песню о здоровом образе жизни, затем заграждение детей эмблемами «Наше здоровье- в наших руках».