

Демьяновская Валентина Вениаминовна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа - интернат VIII вида № 79*

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ
(ИГРА - ПУТЕШЕСТВИЕ)
ТЕМА: «ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ»

Тип занятия: закрепление знаний и умений учащихся.

Цель занятия: формировать устойчивые навыки здорового образа жизни и гигиены питания.

Задачи:

Образовательные:

- Дать представление «Что такое ЗОЖ?» ;
- Добиваться формирования учащихся активной позиции по данной проблеме.

Коррекционно- развивающие:

- Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, преобщение к ЗОЖ;
- Развивать творческие способности: память, речь, познавательный интерес.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Здоровье сберегающие:



- Планировать объем материала с учетом повышенной утомляемости детей;
- Способствовать созданию благоприятного психологического климата;
- Воспитывать ответственность за свое здоровье.

Ход занятия:

Оргмомент:

Сегодня, друзья, мы отправимся в путешествие. Приглашаю всех принять в нем участие. И, конечно же, подумать обо всем, что увидите и услышите. А чтобы узнать, зачем мы отправимся, отгадайте загадку:

*Что человеку так сладко и без чего век страдать?
Деньги, почет или славу. С этим добром не сравнить,
Значит, его должен каждый. Бережно всюду хранить.*
(здоровье)

-Итак, отправляемся в дорогу к доброму здоровью.

Актуализация знаний:

Когда мы говорим «Здравствуйте», а это значит, что мы всем желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, по тому, что здоровье человека- самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем гворить о здоровье тогда, когда его теряем! Сегодня мы вместе с вами попробуем найти путь к доброму здоровью. От каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Прежде чем отправиться в дорогу давайте уточним, что же такое здоровье. (Ответы учащихся).

Работа над новым материалом:

Быть здоровыми хотят и взрослые, и дети. В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами».



Здоровье- это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Давайте же вместе отправимся в страну, где живет наше здоровье и узнаем, что полезно для здоровья, а что- вредно. На пути нам встретятся разные станции. Вы знаете лозунг «Чистота залог здоровья»?

Мы на станции: «Чистюлькино»

В нашей школе мы живем, Уж не первый год. Откровенно вам скажу: Славный вы народ, Никогда наши ребята Не едят немых ягод, Чистят зубы, моют уши. Посмотрите на ребят - Не сутулятся. Сидят .Все умыты, все опрятны, Ложки держат аккуратно. Быстро, дружно все съедают, Корки на пол не бросают, Чай на стол не проливают, Потому, что точно знают:

Кто ест красиво, глядит счастливо!

Ребята, что вы поняли из этого стихотворения? (Ответы детей).

Чистота- залог здоровья.

Грязь и неряшливость в одежде - это пренебрежение к своему здоровью.

Нечистоплотность- это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.

Ребята, так вам понятно, почему нужно соблюдать чистоту? (Ответы детей).

Можно двигаться дальше.

Мы с вами на станции «Здоровая пища».

Ребята, как известно, от питания зависит, порой, вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. А какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым, вам подскажут загадки:

Рос сперва на воле в поле,

Летом цвел и колосился,

А когда обмолотился,

Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна- в муку и тесто,

В магазине занял место.



Вырос он под синим небом,
И пришел на стол он ...
(хлебом).

Я красна, я кисла, На болоте я
росла,

Дозревала под снежком,
Ну-ка, кто со мной знаком?
(брусника)

Лето целое старалась,
Одевалась, одевалась.
А как осень подошла
Нам одежды отдала.

Сотню одеженок
Сложили мы в боченок.
(капуста)

Он бывает всех цветов,

В нем витаминов куча.
Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше.
И на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей скорей фруктовый ...
(сок).

Угадайте ка загадку:
Черна, мала крошка,
В воде поварят,
Кто съест- похвалит.
(крупа-каша)

Белое, а не вода.
Сладкое, а не мед.
От буренушек берут,
Малым детушкам дают.
(молоко)

- В чем же польза этих продуктов? (Ответы детей).

А сейчас я дам совет, если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.
За неправильный совет вы потопайте нет-нет!

1.Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку



Сладкую в кровать!

Это правильный ответ?

(Нет, нет, нет).

2. Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет).

3. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
вы похлопайте в ладоши.

Но также советую запомнить золотые правила питания:

- a. Главное не переедайте;
- b. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма;
- c. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать;
- d. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Станция «Вредные привычки»

Беречь здоровье, укреплять здоровье, не вредить здоровью- это должно дойти до сознания каждого человека. Одно из составляющих здорового образа жизни



является отказ от разрушителей здоровья: курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ.

1. Психологи и медики утверждают, что тяга к алкоголю в подростковом возрасте пробуждается даже не с первой выпивки, а с первой увиденной рюмки. Алкоголь уничтожает телесное здоровье людей, губит умственные способности, разрушает семьи, колечит души людей и их потомства. Алкоголь начинает всасываться в кровь, а затем переходит в органы и ткани. В мозге, печени алкоголь задерживается в среднем до 15-20 дней.

При этом нарушается обмен веществ, тормозится передача нервных импульсов, разрушается печень, поражаются сосуды сердца и головного мозга.

2. Злой, черной травой называли табак в народе. Это справедливо. При курении выделяются вещества, вредные для организма, -30 веществ табачного дыма причислены к ядам натурального действия. При первых попытках курить наблюдаются различные болезненные явления: тошнота, головокружения, рвота, перебои в сердце, спазмы в горле и желудке. Никотин, как наркотик оказывает двойное действие: в начале процесса возбуждает, а потом тормозит функции многих органов. Курение снижает объем памяти, уменьшает точность заучивания, повышает утомляемость, вызывает слабость, при этом нарушается ритм пульса, происходит сбой в работе сердца.

ПОРТРЕТ НИКОТИНОВОГО НАРКОМАНА .

1. Чувствует себя глупым;
2. Неуверенный в себе;
3. Вялый;
4. С отдышкой;
5. Пугливый;
6. Пристыженный;



7. Без гроша в кормане;
8. С противным запахом изо рта;
9. С подорванным здоровьем;
10. Апатичный;
11. Чувствует себя безвольным;
12. Раздраженный;
13. Раб своей привычки;
14. Идет на компромиссы с самим собой ради своей вредной привычки.

Станция «Спортивная»

Утром раньше поднимайся,
 Прыгай бегай отживайся,
 Для здоровья, для порядка
 Людям всем нужна зарядка!
 А пока начнем с зарядки
 (все выполняют физкульт. минутку).

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!
 Спишите на зарядку,
 Мы вас не будем ждать!
 Распахнуто окошко,
 Нам холод не по чем!
 Походим мы немножко
 И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,
 Нам нужно «потянуться».
 Начинай! Не спеши!
 Через нос ровней дыши!
 Я возьму мяч большой,
 Подниму над головой!

Прогну спину,

а мяч назад кину.
 Чтоб ногам работу дать,
 Будем дружно приседать!
 Взял Сережа обруч свой,
 Вертит обруч за спиной
 Все, что делает Сережа

Повторить попробуй тоже. (Е. Кан)

Ребята, а сейчас посмотрим какие вы виды спорта знаете. (Показ картинок)

Станция: «Дорожное движение»

Мы с вами проведем занятие «Светофор и его сигналы».

Ответьте на вопросы:

1. Что означает красный сигнал светофора? (Стоять! Опасно! Путь закрыт!)
2. Что означает желтый сигнал светофора? (Внимание! Машинам и пешеходам ждать!)
3. Что означает зеленый сигнал светофора? (Путь открыт!)
4. Когда мы говорим «зеленый», что прежде всего вспоминаем? Что он нам напоминает? (Цвет травы, леса, листьев)
5. Что напоминает нам желтый цвет?
6. Что напоминает нам красный цвет?
7. Шагаешь- впереди лежит, оглянешься- домой бежит. (Дорога)
8. Сам не видит, а другим указывает. (Дорожный указатель)

Мы с вами выяснили, что
3 цвета есть у светофора.
Они понятны для шафера:
Красный цвет- проезда нет,
Желтый- будь готов к пути.

А зеленый цвет- кати! (С. Маршак)

И проспекты, и бульвары- всюду улицы шумы;
Проходи по тротуару только с правой стороны!
Тут шалить- мешать народу запрещается.
Быть примерным пешеходом разрешается.
Если едешь ты в трамвае и вокруг тебя народ,
Не толкаясь, не зевая проходи скорей вперед.
Ехать зайцем, как известно, запрещается.
Уступить старушке место разрешается.
Если ты гуляешь просто, все равно вперед гляди,
Через шумный перекресток осторожно проходи.
Переход при красном свете
Запрещается.



При зеленом даже детям
Разрешается. (В. Семерин)

Закрепление:

Повведедем итог. Что нужно делать, чтобы найти дорогу к доброму здоровью?

Я начну строчку, а вы заканчивайте.

-Если хочешь быть здоров, *закаляйся*.

-И холодной водой *обливайся*.

-Никогда ты не ленись, не кури и не дерись.

-Утром солнцу *улыбнись*.

-Ты природу полюби, не топчи ее не рви.

-Слабым руку *протяни*.

-В постели долго не лежи,

-Все ты делай по порядку,

-Не забудь и про *зарядку*.

-Чтоб была хорошей кровь,

-Ешьте свеклу и морковь.

-Витамин в капусте есть,

-Не забудь ее ты *съесть*.

-Жвачку ты не покупай,

-А коровке *оставляй*.

Никогда не огорчайся,



Лучше чаще улыбайся!

Итог:

Если соблюдать все то, о чем мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые, сильные, ловкие, стройные, румяные, крепкие, подтянутые, здоровые!

-Каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье.

-Хочешь быть здоровым? Будь!!!!

