

**МКСКОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья «Чернухинская специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат VIII вида»**

Открытое занятие

**«Я здоровье берегу! Сам себе
я помогу!»**

Воспитатель: Моталина Н. И.

с. Чернуха
2014год

Воспитательский час «Я здоровье берегу! Сам себе я помогу!»

Цель: воспитание сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.

Задачи:

формировать у обучающихся чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья;

расширять знание и навыки по гигиенической культуре;

воспитывать человека, который может заботиться о своем здоровье.

Оборудование: рисунки детей, плакаты.

Девиз: «Идти вперед и не сдаваться!»

Ход занятия.

I. Вводная часть.

– Ребята, что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

– Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда. Наш разговор о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Сегодня мы совершим путешествие по стране Здоровье.

В путь дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!

II. Основная часть.

Путешествие по стране «Здоровья».

1. Страница «Режим дня»

1. Подъем. Зарядка. Умыться. Причесаться. 6.30-7.20.
 2. Завтрак в 7.20.
 3. Выход из дома.
 4. В класс приходим за 10-15 минут до звонка.
 5. В школе мы получаем горячее питание.
 6. В 13.10 идем домой.
 7. Обед в 13.30. После обеда – отдых в 14.00, 15.20
 8. Выполнение домашнего задания в 16.00
 9. В 17.40 – приступим к любимым занятиям, помощь по дому.
 10. В 19.00. Ужин. После ужина посмотреть телевизор, но не более 30-40 минут. Перед сном провести гигиенические процедуры.
 11. Сон в 21.00. Детям 6-9 лет рекомендуется спать 10-11 часов.
- Если человек после сна встает бодрый значит продолжительность сна достаточная.

Вывод: Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – нужно соблюдать режим дня.

- Наше путешествие продолжается.

В путь дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!

2. Страница «Чистюлькино»

Работа в парах «Собери пословицу»

«Чистота – залог здоровья».

«Чисто жить – здоровым быть».

«Чистота – лучшая красота».

«Чистота и здоровье – родные сестра».

«Чист источник – чист ручей».

«Чистая вода для хвори беда».

Учащиеся высказывают, как они понимают пословицу.

Конкурс загадок о средствах гигиены

1. Гладкое, душистое, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было

Что это такое? (*Мыло*)

2. Костяная спинка,

На брюшке – щетинка

По частоколу прыгала

Всю грязь вымыла. (*Зубная щетка*)

3. Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну – обезьяна

Но вот подвели к нему Федю Баранова,

И Федя увидел неряху лохматого. (*Зеркало*)

4. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слёз

Не забудет и про нос. (*Носовой платок*)

Оздоровительная минутка

Льётся чистая водица,

Мы умеем сами мыться

Зубную пасту мы берем,

Крепко щёткой зубы трём,

Моем шею, моем уши

После вытремся посуше

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево

И тихонечко садись!

3. Страница «Правильное питание»

– Ребята, нам принесли письмо от Карлсона и вот, что он пишет.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшается здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон».

– Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли Карлсон составил меню?

(Группа детей, заранее готовит ответы)

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов поступает в организм вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи, фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Так же мы должны кушать мясо, яйцо, масло, рыбу, углеводы, жиры, минеральные вещества. А наиболее подходящее блюдо для завтрака – каша. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом.

4. Страница «Спортивная»

Каждая группа заранее готовит для показа комплекс упражнений:

- а) для утренней гимнастики.
- б) для осанки.
- в) для глаз.

Гимнастика для глаз

Упражнения:

- Крепко закрыть глаза на 3-5 сек. Открыть глаза на 3-5 сек.
- Быстрое моргание 1-2 мин.
- Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
- Поставь палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см., направить взгляд на палец 3-5 сек.

5. Страница «Закаливание»

– Солнце, воздух и вода – ... *(дети продолжают)*

– Как можно закаливать свой организм? *(Ответы детей)*

Вывод: Закаливание надо начинать постепенно: с ног, с прохладной воды, всё выше и выше, начинать надо в летнее время. Спать зимой (если не сильный мороз) с открытой форточкой, а летом – с открытым окном. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть здоровыми, бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Ритмический танец под музыку

Вот я вижу куст растет в лесу. *(делают два полуприседания, соединяя над головой руки)*

Воробьи играют в чехарду. *(отводят руки назад, слегка наклоняют корпус вперед, переступая на носках)*

Видю пса смешного своего. *(руками показать опущенные «ушки»)*

А теперь не вижу ничего. *(закрывают глаза ладонями)*

Видим солнце золотое, небо. *(руки поднимают вверх, описывают круг)*

Видим приближение грозы. *(покачивают поднятыми вверх руками)*

До чего же это интересно *(разводят руки в стороны)*

Открывать и закрывать глаза! *(закрывают глаза ладонями и открывают, переступая с ноги на ногу)*

6. Страница «Вредные привычки»

– Курение вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и др. органы. Особенно вреден для растущего организма.

Алкоголизм – у пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно отказывают органы.

Наркомания – употребляя дурманные, ядовитые вещества человек разрушает здоровье.

Находясь в состоянии наркотического дурмана, люди наносят вред себе и окружающим людям. Многие не доживают до 30 лет.

Вывод: Веди здоровый образ жизни! Не заводи вредных привычек.

7. Страница «Не болей»

– Как уберечься от простуды? *(Ответы детей)*

Вывод: Не ходи с мокрыми ногами. Одевайся так, чтобы не мерзнуть. Если попал под дождь и промок, беги домой, чтобы просушиться. Если заболел гриппом, простудился или заболел другой болезнью – немедленно обратиться к врачу.

Биологический массаж

Чтобы горло не болело *(поглаживают сверху вниз)*

Мы его погладим смело,

Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать *(указательным пальцем растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрем, *(прикладывают ко лбу ладонь растирают его движениями).*

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело *(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки за ушами)*

Знаем, знаем – да, да, да! –

Здоровье нужно всем всегда!

8. Страница «Природа – наш помощник»

– Человек – часть природы. Болеет природа, болеет и человек. Природа лучший друг человека. Она во всём помогает нам.

Викторина: «А знаешь ли ты?»

- Как почистить зубы в лесу? (*Мятой, древесным углем, распущенной веточкой сосны, ели, дуба*)
- Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин. (*Кора дуба*)
- Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, моют голову настоем, умываются. (*Чистотел*)
- При ушибах используют листья этого растения. (*Подорожник, лопух*)
- Листья этого растения обжигают нас. Сок из листьев – спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы хорошо растут. (*Крапива*)
- Как в лесу обойтись без мыла? (*Трутовик, зола*)
- Волосы приобретут золотистый оттенок, если вымыть в отваре этого растения. (*Ромашка*)
- Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды.

Вывод: Помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы, следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, своего дома. Я здоровье берегу! Сам себе я помогу!

III. Рефлексия

Дети показывают знак и высказывают свое мнение:

- «+» – уже знал,
- «-» – это для меня ново,
- «!» – интересная информация,
- «?» – это мне не понятно.

Плохие привычки мешают нам жить
Друг другу поможем сейчас их забыть
Не будем ругаться, друзей обижать
Поможем друг другу плохое забыть,
Здоровьем окрепнуть и правильно жить.