Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

«Чернухинская школа-интернат »

«Дорога к доброму здоровью»

Воспитатель:

Крайнова Е.Л.,

с. Чернуха

2014-2015 уч.г.

**Цель:** организовать деятельность воспитанников для закрепления знаний о здоровом образе жизни;

**Задачи:**

- формировать у воспитанников убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности,

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

- Коррекция слухового, зрительного восприятия, речевого аппарата, мелкой моторики рук.

**Оборудование:**

- компьютер, интерактивная доска, корзинки 2 шт., фрукты, костюм доктора Айболита, картинки режим дня, картинки витамины, свеча, аудиозапись, медали.

**Ход занятия.**

1. **Орг. момент.**

Вос-ль: У нас сегодня необычное занятие, так как на нём присутствуют гости. Приветствие гостей (хлопают)

1. **Вводная часть.**

**1. Выступление санитара класса.**

У ребят из нашей группы есть проблемы со здоровьем. (Часто болеют простудными заболеваниями, у многих ребят кариес)

**2. Чтение стихотворения**

Решаем с вами большие проблемы,

Поставить надо серьезно задачу,

Здоровой жизни важнейшая тема,

Здесь полагаться нельзя на удачу

**Вос-ль** : - О чём мы сегодня будем говорить?

Дети: - Сегодня мы задумаемся над тем, что необходимо делать, чтобы быть здоровым

**III.Основная часть**

1. **( Дети читают стихи)**

Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делай каждый день зарядку!  
Позабудь про телевизор,  
Mapш нa улицу гулять -  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.  
Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Лыжи, прыгалки и мяч!  
Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда! (Движение, спорт)

**2.Просмотр презентации «Наша группа дружит со спортом»**

**3 .Чтение стихотворения (ученик)**

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь,  
И рано спать ложишься.  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь.  
Резвишься на катке,  
А летом загорелый,  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом,  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом! (Режим дня и закаливание)

**Вос-ль**: У нас в гостях Режим дня.

**Режим дня**: Здравствуйте, ребята! Меня зовут «Режим дня». Сегодня я напомню вам как планировать свой день.

**4.Проводится игра**

Стать здоровым ты решил.

Значит, выполняй……(режим).

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг……(будильник).

На зарядку встала вся

Наша дружная …..(семья).

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным …..(душем).

Поверьте, мне никто не помогает,

Постель сам ……(застилаю).

После душа и заправки

Ждёт меня горячий…..(завтрак).

После завтрака всегда

В школу я бегу,…..(друзья)

В школе я стараюсь очень:

С лентяем спорт дружит …….(не хочет).

Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последним кончился …..(урок).

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я всегда……(герой).

После обеда можно спать,

А можно во дворе…….(играть).

И в мороз, и в жару

На улице играть …..(люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки-

Лучшие друзья …..(мои).

Мама машет из окна,

Значит, мне домой…….(пора).

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать дано ….(пора).

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и уши.

Ждёт меня моя кровать.

«Спокойной ночи!»-

Надо……(спать).

Завтра будет новый день! Режим понравился тебе?

**5.Ребята исполняют песню.**

( звучит песня кота Леопольда «Если добрый ты», муз. Савельева )

**Если соблюдать режим.**

Каждый день вставай ровно в семь часов,

Будешь ты тогда бодрым.

Соблюдать режим – это хорошо,

А когда наоборот – плохо. (2 раза)

Слышно, как звенят капельки воды,

И почистить зубы нужно.

Если чистый ты, то всегда легко,

А когда наоборот, трудно. (2 раза).

День свой начинай с радости всегда.

Приступи к зарядке утром.

Физкультура, друг, - это хорошо.

А когда наоборот – плохо.

Соблюдать режим – это хорошо,

А когда наоборот – плохо. (2 раза)

**Вос-ль**: А сейчас мы проверим как вы умеете ухаживать за зубами.

**6.Проводится коллективная игра.**

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Все знаете сказку «Доктор Айболит»? У нас в гостях Доктор Айболит

**7. Физкультминутка**

**Доктор Айболит**.

Предлагаю Вам, ребята, выполнить несколько упражнений для глаз:

- частое моргание;

- ведение взгляда за движущим указательным пальцем;

- писать глазами « восьмёрку»;

- смотреть вверх, вниз, вправо, влево;

« Все ребята знать должны: глаза – зеркало души».

« Любит Таня красить глазки ,

Но совсем не знает ведь :

Если красить их без меры ,

То глаза начнут болеть».

« Любят драться все мальчишки,

Но мальчишкам надо знать,

Что в любой невинной драке

инвалидом можно стать»

Дети, эти упражнения нужно чаще повторять дома, в классе, на природе надо зренье укреплять .

В следующих упражнениях я хочу посмотреть, как вы умеете дышать, какая у вас жизненная ёмкость лёгких. Я уверен, вы уже знает , что это такое.

**Игра.** Образовав круг, посередине его стоит зажжённая свеча. По команде ребята начинают дуть на свечку .Чья команда быстрее задует свечу .

**Доктор Айболит**. Убеждён, что всем вам хорошо известно правило : чтобы быть здоровым , чтобы были силы заниматься физическими упражнениями , надо хорошо , калорийно питаться .

**Эстафета** .В корзинке лежат вощи, фрукты. Первый бежит, берёт , прибегает , передаёт эстафету следующему игроку и т. д .

**Вос-ль.**  Важное значение для здоровья имеет питание.

**8. Чтение стихотворения**

Нет – болезням, нет – заразе,  
Витаминный комплекс пью!  
Хвори наши исцелит  
Вкусный, детский “Компливит”  
Там и кальций и железо,  
Для здоровья так полезно!  
И зимой и теплым летом  
Овощи и фрукты, ешьте все подряд.  
Ведь недаром говорят  
“Здоровье близко –  
Ищи его в миске”. (Питание)

**9.Инсценировка «Кто важнее».  
 Вос-ль:** Витамины А, В, С  
примостились на крыльце,  
И кричат они, и спорят:  
Кто важнее для здоровья?  
**Витамин А:**- Я, - промолвил важно А, -  
Не росли бы без меня.  
**Витамин С:**- Я, - перебивает С, -  
Без меня болеют все,  
**Витамин В:**- Нет, - надулся гордо В, -  
Я нужнее на земле.  
Кто меня не уважает  
Плохо спит и слаб бывает.  
 **Вос-ль:** Так и спорили б они  
В ссоре проводя все дни,  
Если б Петя ученик  
Не сказал им напрямик:

**10.Звучит песня «О нашей пище»**  
(на мотив песни «Погода в доме» Л.Долиной)  
Какую пищу есть полезно детям?  
Вопрос заботит каждую из мам.  
Строительную функцию отводят  
Таким необходимым нам белкам.  
**Припев:** Важней всего, в меню чтоб было  
И сыр, и рыба, и орех.  
А также мясо, творог, яйца,  
Тогда здоровьем поразим мы всех.  
А как же обойтись без углеводов?  
Примите их детишки по утрам.  
Они с жирами вместе в непогоду  
Тепло поддержат в организме нам.  
**Припев:** Важней всего, в меню чтоб было  
И сыр, и рыба, и орех.  
А также мясо, творог, яйца,

Тогда здоровьем поразим мы всех.

**11.Вручение медалей** ученикам, которые не пропустили ни одного дня по болезни.

**IV. Итог** : Так что нужно делать ,чтобы быть здоровым?(ответы детей)

1. **Стихотворение « Мы желаем вам ребята» читают воспитатели**  
   Мы желаем вам , ребята,  
   Быть здоровыми всегда.  
   Но добиться результата  
   Невозможно без труда.  
   Постарайтесь не лениться:  
   Каждый раз перед едой  
   Прежде чем за стол садиться,  
   Руки мойте вы водой.  
   И зарядкой занимайтесь  
   Ежедневно по утрам.  
   И , конечно, закаляйтесь  
   Это так поможет вам!  
   Свежим воздухом дышите  
   По возможности всегда.  
   На прогулку и в лес ходите –  
   Он вам силы даст, друзья.

**Вос-ль**: Дети, чтобы быть здоровыми нужно больше улыбаться, быть добрым и желать здоровья другим.

Воспитанники угощают всех гостей и друзей фруктами и желают здоровья.