



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области
«Школа-интернат № 5 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: tu_internt5@edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Разработка
открытого занятия по охране здоровья
«Путешествие в страну Здоровья»

Составила воспитатель I категории
Тямаева Юлия Исхаковна

2021-2022 учебный год

Цель: формировать мотивации здорового образа жизни.

Задачи:

образовательные:

осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека;

научить воспитанников отличать «друзей» и «врагов» здоровья;

познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований;

раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

обучать воспитанников приемам самоконтроля, саморегуляции и коррекции своего здоровья.

Коррекционные:

актуализировать потребности воспитанников в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;

выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона;

корректировать речь, мышление, память;

развивать познавательный интерес, воображение;

развивать творческие способности – формировать рефлексивные умения;

способствовать развитию умения анализировать свои привычки.

воспитывающие:

воспитывать у воспитанников культуру здоровья;

воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания;

воспитывать активную позицию в положительном отношении к здоровью;

воспитывать у воспитанников ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Форма занятия: игра-тренинг — путешествие.

Методы работы:

словесные: беседа, рассказ;

наглядные: авторская презентация;

практические: практическая работа (опыт).

Оборудование и оформление: надписи для занятия, презентация.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование.

Планируемый результат занятия — это умение учиться, усвоение нового социального опыта.

План проведения занятия (40 минут):

1. Вступительное слово воспитателя.

2. Постановка цели.

3. Определение актуальности поставленной цели.

4. Путешествие в страну Здоровья.

5. Подведение итогов занятия.

Ход занятия:

Воспитатель. Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Здоровье — это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? *(ответы детей)*

Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Согласны ли вы с мудрецом? *(ответы детей)*

Сейчас мы поговорим о здоровье, как его сберечь, чтобы вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье — это...» - продолжить фразу. *(Дети продолжают фразу).*

Чтобы больше узнать о здоровье и здоровом образе жизни, мы с вами отправляемся в путешествие в страну здоровья.

Итак, **первая станция «Историческая»**

Ирина. В древние времена слово «здоровье» произносилось иначе — СЪДОРОВЪ и значило «крепкий. Как дерево». Люди приветствовали друг друга словами «Здорово!» и «Здравствуй!», желая тем самым здоровья друг другу. С давних времён Древняя Русь была знаменита своими богатырями, подвиги которых не перестают нас удивлять.

Алина. Причинами хорошего здоровья в Древней Руси были: натуральная пища, баня, купание в естественных водоемах — закаливание.

Русская паровая баня была главной ролью быта древней Руси, и издавна считалась замечательным средством врачевания.

Ребята, скажите. А что вы считаете составляющими здорового образа вашей жизни? *(отвечают дети, воспитатель корректирует ответы)*

- ⑩ Здоровое питание
- ⑩ Правильный режим труда и отдыха
- ⑩ Отказ от вредных привычек
- ⑩ Спорт и двигательная активность

Воспитатель. Мы продолжаем наш путь и останавливаемся на следующей станции.

Станция «Правильное питание»

Человек не может прожить без пищи. Она — источник питательных веществ, строительный материал клеток, источник энергии нашей жизнедеятельности. Но, одновременно с этим, можно услышать и следующие высказывания: «Свою болезнь ищи на дне тарелки». Так говорили на Руси.

Так в чем же дело? Почему сегодня люди начали изучать питание предков? Будем работать с пирамидой питания.

Собирайте разрезанную пирамиду.

(воспитанники собирают разрезанную пирамиду и выясняют по ней, какие продукты составляют основу правильного питания)

Антон. *Фундамент пирамиды* правильного питания составляют продукты, которые рекомендуется употреблять больше всего. Это три группы продуктов: крупы, хлеб, макароны, картофель, фрукты и овощи т.е продукты, которые богаты клетчаткой, содержат много комплексных углеводов, витаминов, минералов.

Сергей. *В середине пирамиды* — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи, семена и растительные жиры. Их рекомендуется употреблять каждый день, в умеренных количествах.

Савелий. *Наверху пирамиды* сложены те продукты: сахар, конфеты и другие сладости, сливочное масло, соль, сладкие напитки, жиры. Их рекомендуется употреблять очень редко, не каждый день.

Воспитатель. Мы будем говорить о вредной и полезной пищи.

1. Выпишите полезные для организма продукты:

Рыба, жевательная резинка, чипсы, ефир, напиток «Кола». Геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, шоколадный батончик, капуста, гречка.

2. Из данных слов составьте и запишите для себя здоровое и питательное меню:

Завтрак: овсяная каша, сыр, попкорн, масло сливочное, хлеб, напиток кофейный

на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, бульон «Роллтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, «Фанта», кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «Кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, ход-дог, рис отварный с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творожная запенка, сильногазированный напиток.

Станция «Бульвар «Отдыхай-ка»»

Воспитатель. Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь хорошо — с пользой для окружающих. С пользой для своего здоровья — отдыхать.

Задание: распределить действия на активный и пассивный отдых. Если активный, то ставим букву — А, если пассивный, то — П.

Вязание на спицах

Катание на лыжах

Поход в лес

Зарядка

Рисование

Чтение книг и журналов

Аппликация

Плавание

Игра в мяч

Разгадывание кроссвордов

Воспитатель. Мы продолжаем наш путь и останавливаемся на следующей станции.

Станция «Вредные привычки»

Воспитатель. Какие вредные привычки вы знаете? (*дети по очереди называют вредные привычки*).

Задание: записать в таблицу вредные и полезные привычки.

Читать лежа

Смотреть на яркий свет

Промывать глаза по утрам

Оберегать глаза от ударов

Употреблять в пищу морковь, петрушку

тереть глаза грязными руками

Заниматься физкультурой, зарядкой

Мыть ноги, руки, ходить в баню

Перед сном много есть, пить

Смотреть страшные фильмы

Проветривать комнату

Долго сидеть у телевизора, компьютера

Помни слова Конфуция : «Побороть дурные привычки лучше сегодня, чем завтра».

Мы, конечно, стараемся следить за своим здоровьем, но нам иногда приходится к врачам.

Станция «Здравпункт»

Каких специалистов врачей вы знаете?

Замените одним словом

Врач, занимающийся детскими болезнями. (*Педиатр*)

Врач лечит взрослые болезни. (*Терапевт*)

Врач, занимающийся болезнями, которые требуют оперативных методов лечения. (*Хирург*)

Врач — специалист по глазным болезням. (*Окулист или офтальмолог*)

Врач, занимающийся заболеваниями уха, горла, носа. (*ЛОР или отоларинголог*)

Врач, занимающийся заболеваниями органов движения и опоры. (*Ортопед*)

Врач, занимающийся заболеваниями сердечно-сосудистой системы. (*Кардиолог*)

Врач, занимающийся заболеваниями полости рта, зубов. (*Стоматолог*)

Врач, занимающийся заболеваниями щитовидной железы. (*Эндокринолог*)

Врач — специалист по кожным болезням. (*Дерматолог*)

Кто помогает врачу лечить больных? (*Медсестра и санитарка*)

Врач борется с инфекционными заболеваниями. (*Инфекционист*)

Станция «Народная мудрость»

Воспитатель. Как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье?

Конечно же, беспокоились. Это отражается в народных пословицах и поговорках.

Составьте из рассыпанных слов-карточек пословицы, объясните их смысл.

Голова Здоровье — всему (Здоровье — всему голова)

всё Здоровому здорово (Здоровому всё здорово)

дороже Здоровье денег (Здоровье дороже денег)

дух теле — здоровый В здоровом (В здоровом теле — здоровый дух)

все, будешь - Здоров добудешь (Здоров будешь — все добудешь)

Станция «Административный центр здоровья»

Демонстрация домашнего задания — листовки «Здоровый образ жизни».

Заключительная часть.

Воспитатель.

Что мы сейчас сделали? (Выполнили практическое задание)

Кто мы? (Счастливики)

Почему? (Потому что знаем и выполняем правила здоровья и стремимся быть здоровыми)

Наверное, каждый из ребят уже понял, что любой человек может стать жителем этой страны, а для этого достаточно знать и соблюдать её основные законы.

Ребята, как вы думаете, какие это законы? *(ответы детей)*

Вести здоровый образ жизни;

Соблюдать режим дня;

правильно питаться;

Заниматься спортом;

Быть в хорошем настроении.

И в заключении ребята расскажут вам, о чем мы с вами сегодня поговорили.

1. Быть здоровыми всегда, Но добиться результата Невозможно без труда. Постарайтесь не лениться.	5. Ешь не спеша, Пусть работают скулы, Мы же дети, а не акулы!
2. Рано вставать, И рано в кровать. Завтра весь день ты не будешь зевать.	6. Свежим воздухом дышите По возможности всегда. На прогулки в лес ходите – Он вам силы даст, друзья!
3. Трудный и долгий День впереди – Каждую мышцу С утра заряди!	7. Мы открыли вам секреты, Как здоровье сохранить. Выполняйте все советы, И легко вам будет жить!
4. Каждый раз перед едой, Прежде чем за стол садиться, Руки вымойте водой.	8. Кто в гости к нам пришел сюда От всей души мы искреннее желаем Здоровья и успехов вам всегда