ГОУ ЯО «Рязанцевская школа – интернат»

Тема занятия:

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

Воспитатель 1 категории: Шеманаева И.А.

12.11..2019 – 2020 учебного года

**Тема: «Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** Сформировать представление о здоровье как одной из главных

ценностей человеческой жизни.

Выделить и закрепить основные компоненты здоровья человека.

Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление

своего здоровья.

**Оборудование:**  сюжетные картинки с изображением режимных моментов, предметные картинки с изображением предметов личной гигиены и продуктов питания, продукты питания и корзина.

**Ход занятия**

1. **Организационная часть.**

Ноябрь – суровый, хмурый месяц. В народе его называют: студень, грудень, листогной, полузимник.

- Какие пословицы и поговорки вы знаете о ноябре?

Ноябрь – ворота зимы.

В ноябре зима с осенью борется.

Уже и не осень, но еще и не зима.

Ноябрьские ночи до снега темные.

1. **Речевая гимнастика.**

Бродит лесом листогной

Осень борется с зимой.

Ну, а солнце, как на грех,

Улыбается сквозь снег.

И глядит, глядит заря

На капризы ноября.

1. **Сообщение темы и цели занятия.**

- Тема нашего занятия «Если хочешь быть здоровым». Сегодня мы с вами поговорим о том, как быть здоровым и что для этого необходимо делать.

**I**

- А, сейчас, вспомним помощников, которые помогают нам быть здоровыми.

1. Первый помощник – это режим дня.

- А, что такое режим дня?

Режим дня – это распорядок дел в течение дня.

- А для чего нужно соблюдать режим дня? (Чтобы быть здоровым)

- Правильно. Ведь **режим дня** – это сочетание труда, занятий, питания и отдыха, а если человек ест, спит, работает и отдыхает в одно и то же время, то его организм привыкает к такому распорядку, работает в полную силу, меньше устает и реже болеет. Соблюдая режим дня человек защищает себя от многих болезней.

- У меня на столе лежат картинки с изображением режимных моментов. Вам нужно разложить их в правильной последовательности.

2. Переходим к следующему помощнику. Это гигиена.

- А, что такое гигиена?

**Гигиена** – это действия, выполняя которые человек поддерживает свое тело и жилище в чистоте.

Перечислите эти действия. (моем руки перед едой, чистим зубы, ухаживаем за волосами, содержим в чистоте одежду, обувь, помещение и т.д.)

У каждого человека некоторые вещи должны быть личными, то есть пользоваться ими должен только он, а другими предметами могут пользоваться все они могут быть общими.

У меня на столе лежат картинки с изображением предметов личной гигиены, вы должны будете распределить их на две группы: с левой стороны предметы личного пользования, а справой – общего.

3. Итак, переходим к следующему помощнику:

Люди с самого рожденья

Жить не могут без… (движенья)

- Ребята, а как вы думаете, для чего человеку нужно много двигаться? (Чтобы всегда быть здоровым, сильным и крепким. Движение – это жизнь.)

- А что мы с вами делаем, для того, чтобы быть здоровыми, сильными и крепкими? (Каждый день делаем зарядку. Гуляем на свежем воздухе. Играем в подвижные игры. Занимаемся физкультурой.)

**Физминутка.**

Да мы уж засиделись

На своих местах пригрелись!

Дружно встали.

Быстро руки вверх подняли

В стороны, вперед, на пояс.

Повернулись влево - вправо.

Тихо сели вновь за дело.

1. **Объяснение нового материала.**

**-**Сегодня мы с вами познакомимся еще с одним помощником, который помогает нам быть здоровыми и сильными. Это правильное питание.

**Питание**– необходимое условие для жизни каждого человека.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ. Необходимых для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (гречка, овсянка, мёд, масло). Другие помогают организму быть сильным (творог, яйца, рыба, мясо). А овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты, они помогают организму расти, развиваться и не болеть.

1. **Словарная работа.**

Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он соединил латинское слово «vita»- «жизнь» со словом «амин» - «вещество» и получилось слово «витамин», т.е. жизненно необходимое вещество.

**Витамин** – это вещество необходимое для жизни каждого человека.

Без витаминов даже самый здоровый человек начинает слабеть, у него портятся зубы, ухудшается зрение, выпадают волосы. Он постоянно чувствует себя усталым, часто болеет.

Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться. А правильное питание – это прежде всего разнообразное питание. Разнообразную пищу люди получают благодаря растениям и животным.

У меня на столе лежат картинки с изображением продуктов питания различного происхождения. Вам нужно будет распределить их на две группы: слева – продукты питания растительного происхождения, справа – животного.

**Оздоровительная минутка.**

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх представляйте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

Опустите руки и расслабьтесь.

**Пальчиковая гимнастика.**

1. **Закрепление.**
2. У вас на столах лежат картинки с изображением различных продуктов питания. Вы должны будете разложить их у себя на столах на две группы, как мы только что делали у доски. Слева – продукты питания растительного происхождения, справа – животного.

-А сейчас возьмите цветные карандаши и раскрасте картинки с овощами и фруктами.

**2. Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».**

Также продукты питания делятся на полезные и не очень полезные.

У нас в школе-интернате повара готовят пищу только из полезных продуктов, ведь они нужны человеку каждый день, поэтому вы каждый день получаете разнообразную и питательную пищу.

- А сейчас, поиграем в игру и отбираем в корзину только полезные продукты питания.

Я думаю, ты, без сомнения знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно.

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных

И чипсов, и «колы»

Желудок боится

Как дети уколов.

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны!

**Итог.**

Если хочешь быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, дружить с гигиеной, много двигаться и правильно питаться.

Друзья! Нам прощаться настала пора.

Уносится ветром листва со двора!

Дожди зачастили, а скоро зима

Своими снегами оденет дома.

Но, чтоб не случилось, всегда человек!

Здоровья желает другому навек!