

ГОУ ЯО «Рязанцевская школа – интернат»

Тема занятия: «Эстафета здоровья».

Открытое занятие для учащихся

7, 9 класса



Воспитатель 1 категории: Шеманаева И. А.

22 октября 2020-2021 учебного года

Эстафета здоровья

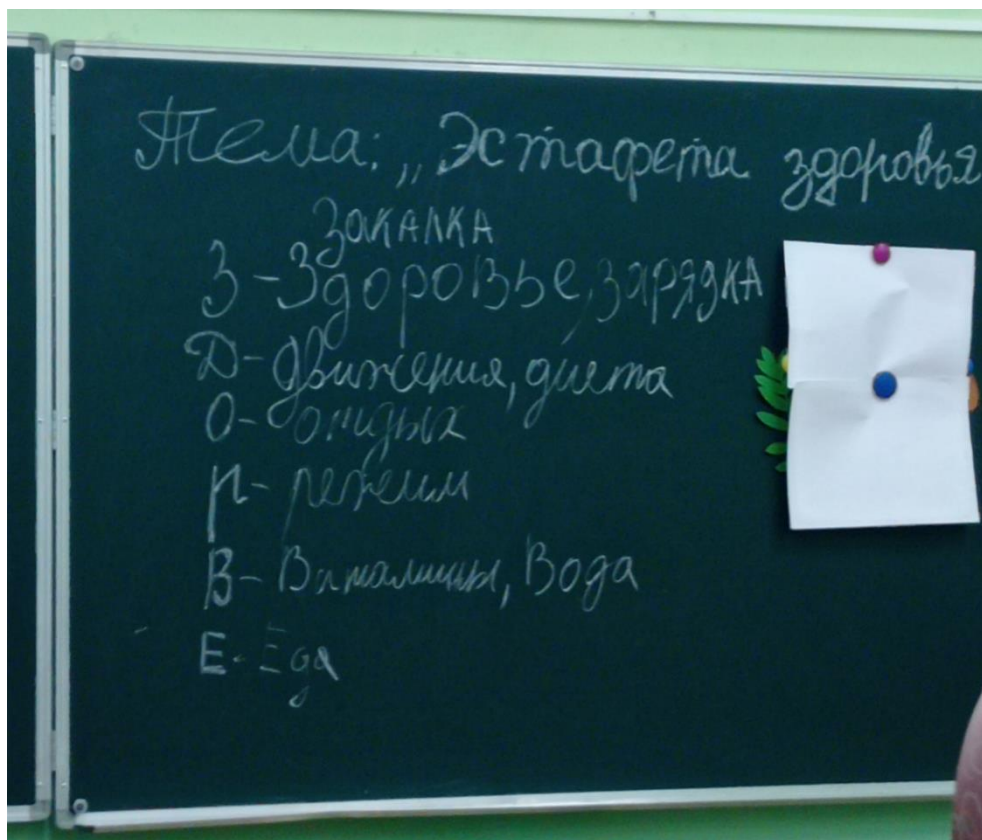
Цель: Пропагандировать здоровый образ жизни, включить каждого ребёнка в групповое взаимодействие, вызвать положительное, эмоциональное отношение к ценности собственной жизни и жизни других людей. Коррекция познавательных процессов.

Оборудование: Картинки с овощами, 2 обруча, 6 кеглей, пословицы, листочки от разных деревьев, буквы к заданию «Чиж и Ёж».

Организационный момент.

Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

- З здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;
- Д диета; движение;
- О отдых, очки;
- Р режим, расчёска, ракетка
- В вода, витамины, врач;
- Е еда.



Ход занятия.

В век технического прогресса и завоеваний космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? (ответы детей.) Конечно же, здоровье! Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на продолжение жизненных задач.

В нашем занятии «Эстафета здоровья» участвуют 2 команды: «Чистюли» и «Витаминки». С помощью своих знаний, смекалки, находчивости вы будите добывать – «здоровянки». В конце игры подсчитаем количество «здоровянок», заработанных каждой командой, и подведём окончательный итог игры.

«Девиз».

Ведущий. И первый наш конкурс называется «Девиз». Каждой команде было дано заранее придумать девиз согласно своего названия.

Команда «Витаминки». Витамины в жизни нам необходимы!

Команда «Чистюли». Чистота-залог здоровья!

Предлагаю командам выбрать капитана для своей команды

«Новые слова».

Каждой команде за 1 минуту надо образовать с помощью разных приставок новые слова. Капитаны берут карточки со словами.

-бегать: выбегать, сбегать, убежать, перебегать.

-прыгать: выпрыгнуть, запрыгнуть, спрыгнуть, перепрыгнуть.

Команде победителю вручаются «здоровянки».

«Блицтурнир».

За каждый правильный ответ команда получает «здоровянку».

Загадки, которые помогают закаливанию.

1.Обогнать друг друга рады,

Ты смотри, дружок не падай!

Хороши они, легки

Быстроходные...(коньки)

2.Взял дубовых два бруска,

Два полезных полозка,

На бруски набил я планки.

Дайте снег, готовы...(санки).

3. Ног от радости не чую,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? (лыжи).

1. Ясным утром у дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса (велосипед).

2. Он лежать совсем не хочет,
Если бросить – он подскочит.
Бросишь снова – мчится вскачь.
Отгадай, что это? (мяч).

3. До чего ж приятно это –
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят... (душ).

Игра: «Собери овощи» (с препятствиями)

Перед каждой командой на полу лежат по 1 обручу и стоят по 3 кегли. Каждый участник должен пробежать от старта до стула, где лежат картинки с разными овощами, взять один овощ и бегом вернуться к своей команде. По пути пролезая через обруч и пробегая змейкой кегли. Чья команда быстрее перенесёт овощи, та и получит здоровянки.





Сценка о закаливании.

Мальчик Крепыш:

Говорил я им зимой:

-Закалялись бы со мной,
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.

На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет,
Не послушались – болеют!

1-ый больной

Поздно поняли мы братцы,
Как полезно закаляться.

2-ой больной

Кончим кашлять и чихать,
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.

Мальчик Крепыш:

Погодите, ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно
Закаляться постепенно



Чтобы быть здоровым надо что делать? (Ответы детей) соблюдать режим дня, правильно питаться, закаляться, заниматься спортом.
А ещё надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться.

Игра: «Листопад».

На доске прикреплены листочки из картона, имитирующие листья разных деревьев. Дети подходят по одному от каждой команды, берут любой листок, называя, от какого он дерева. На листьях написаны разные задания, которые детям и предстоит выполнить.

Задания:

- | | |
|---|---|
| 1) Для тебя есть лист кленовый
А задание тебе:
Проскачи туда - обратно, | Он резной, красивый, новый.
На метле, как на коне,
Чтобы сделать нам приятно! |
| 2) Это яблони листок.
Не путай мысли в голове, | Повезло тебе, дружок!
Отгадай загадки две! |
| 3) Лист берёзовый, он – твой.
Нас порадуй от души: | Ну а ты теперь не стой.
Ты вприсядку попляши! |
| 4) Липа плакала, сучала,
Это было в воскресенье, | И тоскливо так молчала
А с тебя стихотворенье! |
| 5) Дуб красивый, дуб надёжный,
Ну а ты (такой серьёзный) | Потерял листочек свой.
Хоть песенку нам спой. |
| 6) Хи-хи-хи да ха-ха-ха!
И поднял ты тот листок. | Уронила лист рябина.
С тебя загадочка, дружок! |
| 7) Лист черёмухи спустился, | У тебя он очутился. |

Приготовься, успокойся,
Волосы, костюм поправь,
(На листе написаны слова: берёза, клён, боярышник, липа, малина, калина,
дуб, тополь, смородина.)

На задание настройся.
Из списка кусты в лесу оставь.

8) Ля – ля – ля да тополя,
У тополя листок простой,

Знаем песни ты да я.
Про деревья песню спой.



«Экзаменационная»

Собрать пословицы о здоровье.

1. Быстрого и ловкого - болезнь не догонит.
2. Ум да здоровье – дороже всего.
3. Чистая вода – для хвори беда.
1. Ходи больше - проживёшь дольше.
2. Кто неженкой растёт - тот болеет круглый год.
3. Кто день начинает с зарядки - у того всё в порядке.

«Движение спортсмена»

Воспитатель: Сейчас узнаем дружны ли вы со спортом. Вам предстоит изобразить движение спортсмена, но не любого, а того который достанется вашей команде: штангиста, пловца и баскетболиста, лыжника.

Игра «Да – нет».

Болезнь часто вызывают микробы и вирусы которые попадают в организм человека. Чтобы защититься от микробов и вирусов я делаю так.

1. Раз в неделю основательно моюсь с мылом горячей водой (Да);
2. Надо ли защищаться от коронавируса (Да).
3. Средства защиты от коронавируса? (маски, перчатки, антисептик, соблюдать дистанцию.)
4. Всегда мою руки с мылом (Да);
5. Ем только мытые овощи и фрукты (Да);
6. Мою руки только перед едой (Нет);
7. Когда чихаю или кашляю, закрываю нос и рот платком (Да).

Задание: «Ёж и чиж».

Упражнение для капитанов

Буквы вычеркни скорей,
Встретишь в азбуке моей.
И в ответе сообщишь:
Что несёт в мешочке чиж?

Те, которые два раза
И тогда прочесть ты сможешь
Что везёт на тачке ёжик?

Я В Б Д Л М О П К Ю И
В М Д П Ю.

З Г Ё Р Ж Н Е А Т Э
Г Ж Т Ф Е Э

Конкурс: «Задачкино».

1. Важны для здоровья, друзья, витамины.
Двенадцать их в вазе лежало, смотри,
А после обеда осталось лишь три.
Сколько яблок съела Марина? (9).
2. В нашем классе 15 ребят,

Заниматься все спортом хотят.

3 пловчихи, 2 самбиста,

Остальные – шахматисты.

Сколько шахматистов в классе? (10).

Итог занятия.

Что же нужно для здоровья? (Закаливание, спорт, положительные эмоции).
Здоровье неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое вспомнили из неё.

А сейчас подсчитаем «здоровянки».

Награждение победителей.

Малыш Крепыш:

Говорил я им зимой:

-Закалялись бы со мной,
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.

На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет,
Не послушались – болеют!

1-ый больной

Поздно поняли мы братцы,
Как полезно закаляться.

2-ой больной

Кончим кашлять и чихать,
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.

Мальчик Крепыш:

Погодите, ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно
Закаляйтесь постепенно!

«Экзаменационная».

Собрать пословицы о здоровье.

1. Быстрого и ловкого - болезнь не догонит.

2. Ум да здоровье – дороже всего.

3. Чистая вода – для хвори беда.

1. Ходи больше - проживёшь дольше.

2. Кто неженкой растёт - тот болеет круглый год.

3. Кто день начинает с зарядки - у того всё в порядке.

ШТАНГИСТА ПЛОВЦА

баскетболиста лыжника

Бегать:

Прыгать: