ГОЯ «Рязанцевская школа – интернат»

Открытое занятие

5-7 класс

Тема:

**« Время быть здоровым»**

Воспитатель 1 категории: Шеманаева И.А.

24 января 2018 -2019 учебный год

**Тема занятия: "Время быть здоровым»**

Воспитательское занятие по формированию навыков здорового образа жизни.

**Цель:** рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.

**Задачи:**

1. Формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

2.  Раскрыть секреты красоты и хорошего самочувствия.

3.  Воспитывать  у школьников бережное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Воспитатель. Здравствуйте ребята! Тема нашего сегодня занятия «Время быть здоровым»

- Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им крепкого здоровья, т.к. это залог счастливой жизни.

**Эпиграф:**

Здоровье - это чистота.

Здоровье - это красота.

Здоровье - это ум.

Здоровье - это спорт.

Здоровье - это главное жизненное благо.

Я. Корчак

 - Зачем здоровье необходимо?  (Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе).

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз - здоровье! Очень хрупкий груз!

Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

 -Что такое здоровье? (Здоровье – это отсутствие болезни).

**Упражнение «Ромашка здорового образа жизни»**

Предлагаю вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни. Каждый предлагает своё пожелание, но прежде чем записать прислушайтесь к оценке товарищей. Ребята выходят к доске, куда прикрепляют свой лепесток и называют качества необходимые для здорового образа жизни, (питание, прогулка, спорт, чистота, режим дня, сон, закаливание)

**Викторина**

1**.** Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода)

2. Какие закаливающие процедуры вы знаете? (Душ, купание, загорание)

3. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно)

4.В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)

5.Как умение одеваться может помочь закаливанию? (Нельзя кутаться, одежда должна соответствовать сезону года, но нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении нельзя находиться в тёплой одежде)

6. Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого свой режим и график)

7.Какой подход должен быть к закаливанию? (Последовательность, регулярность, систематичность)

8. Что мы должны учитывать при закаливании? (Индивидуальные особенности организма)

**Что же такое закаливание?**

Закаливание – это средство профилактики простудных заболеваний.

**Упражнение: «Ваше здоровье в ваших руках»**

В одном селении жили 2 умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов. Другой был хитёр, зол и расчётлив, люди несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил, что он держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку, «Живая она или мёртвая?» - был следующий вопрос. И старец ответил: захочешь, распахнёшь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмёшь, и она умрёт «Всё в твоих руках!» Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я хотела бы, чтобы оно было правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно – единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.

Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это ваше здоровье. Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относиться бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

**А сейчас сделаем массаж**. Правой рукой массажируйте каждый палец на левой руке. То же сделайте с правой рукой. Старайтесь уделить внимание каждому суставу, тщательно его растирая. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. Встряхните руки словно сбрасываите с них капельки воды.

**Конкурс «Распорядок дня»**

Воспитатель**.** Режим дня верный помощник нашего здоровья. Он не только задаёт правильный ритм нашей жизни, но и диктует в какое время, чем и когда заниматься.

Детям раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня.

(Подъём; ужин; свободное время; завтрак; зарядка; уроки; домашняя работа; обед; прогулка; утренний туалет, сон). Дети должны построиться в правильном порядке.

Воспитатель. Люди с самого рожденья, жить не могут без движения. Что помогает нам быть в хорошей форме? (спорт)

Какова польза от занятий спортом?

(Физические упражнения: укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней).

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

**(**Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой закаляется, меньше болеет).

**Загадки.**

-Я беру гантели смело-

- Тренирую мышцы …Тела.

-Подружилась с физкультурой-

-И горжусь теперь…Фигурой.

-Стать сильнее захотели

-Поднимайте все…Гантели.

-Сок, таблеток всех полезней,

-Он спасёт от всех…Болезней.

**-**  Несколько минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

**Физкультминутка**

Да мы уж засиделись

На своих местах пригрелись!

Дружно встали

Быстро руки вверх подняли

В сторону, вперёд, на пояс

Повернулись влево – вправо

Тихо сели вновь за дело.

**Упражнение: «Стена вредных привычек».**

-Что может нарушать наше здоровье?

(неправильное питание, недостаток движения, употребление алкоголя и курение, избыточный шум, недостаточный сон, неполноценный отдых, лень, ссоры, неряшливость, грубость).

Перед вами стена вредных привычек. В каждый кирпичик стены напишите вредные привычки, которые могут подорвать здоровье человека.

Многие плохо представляют, что полезно и что вредно для организма, как предупредить те или иные заболевания. Охрану своего здоровья большинство возлагает на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Воспитатель. А знаете ли вы, что русский народ издавна подметил, что полезно, а что вредно для здоровья? Появились пословицы и поговорки.

**Игра: «Доскажи словечко»**

-Держи голову в холоде, живот - в голоде, а ноги…(в тепле)

-Знай край, да не…(падай)

-Как аукнется, так и…(откликнется)

-Дерево видно по плодам, а человека по его…(делам)

-Делу время, а потехе …(час).

**Упражнение: «Модель здорового и нездорового человека»**

Воспитатель. Чем здоровый человек отличается от нездорового человека? (Ответы) Выберите слова для характеристики здорового человека: красивый, ловкий, статный, крепкий, сутулый, бледный, стройный, неуклюжий, сильный, румяный, толстый, подтянутый.

- Сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика. Что-то мы не в силах изменить. Но многое, конечно, зависит от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни.

- Ответим теперь на вопросы. Если отвечаете «да», то хлопаете в ладоши, а если «нет», то полная тишина в классе. Вопросы:

Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)

Жвачка сохраняет зубы (нет)

Бананы поднимают настроение (да)

Морковь замедляет процесс старения организма (да)

Есть безвредные наркотики (нет)

Отказаться от курения легко (нет)

Недостаток солнца вызывает депрессию (да)

Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)

Ребенку достаточно спать ночью 6 часов (нет)

**Подведение итогов**

-Когда у вас прекрасное настроение. Когда вы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые рядом с вами.

Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмёте на вооружение.

Примерные ответы детей. (Постараюсь закаляться, постоянно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, одеваться по погоде).

Будьте все здоровы! Здоровье - это двигатель всего.

**Эпиграф:**

**Здоровье – это чистота.**

**Здоровье - это красота.**

**Здоровье – это ум.**

**Здоровье – это спорт.**

**Здоровье – это главное**

**жизненное благо.**

Я. Корчак

Красивый, ловкий,

статный, крепкий,

сутулый, бледный,

толстый,

сильный,

румяный, подтянутый,

неуклюжий,

рассеянный,

ленивый.

Неправильное питание

Недостаток движения

Употребление

алкоголя и курения

Избыточный шум

грубость

Неполноценный отдых

Лень

Неряшливость

Ссоры

Недостаточный сон