**ГОУ ЯО «Рязанцевская школа – интернат»**

**Открытое занятие 5,6,7 классы**

**Тема:**

**«Здоровье в твоих руках»**

**Воспитатель 1-ой категории: Шеманаева И.А.**

**23 октября 2019-2020 учебного года**

**Тема: «Здоровье в твоих руках»**

**Конспект с презентацией**

**Цель:** формирование здорового образа жизни.  
 **Задачи:** формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Оформление класса:**   
 Плакаты:  
- Чистота – залог здоровья;  
- Здоровое питание - основа процветания;  
- Каждому занятию - свое время;  
- Закалка, спорт, движение - всех целей достижение.

**Оформление доски:** «Модель ЗОЖ», в течение мероприятия к нарисованному дереву на доске прикрепляются карточки, на которых записаны модель здорового образа жизни.

**I. Организационный момент.**

- Здравствуйте, дорогие ребята! (Здравствуйте!);  
- А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?  (Ответы детей);  
- Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни.   
 **Ход занятия**  
 - А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно слушайте и постарайтесь понять.  
 ***Притча о здоровье ‹‹Дар Богов››***  
 Давным-давно, на горе Олимп жили-были Боги.  
Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.  
Стали решать: каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».  
А один из Богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».  
И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.  
Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из Богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».  
Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  
Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!  
  
- Каков смысл этой притчи? (Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Работая над собой, искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Каждый человек – кузнец собственного здоровья).  
- Самый драгоценный подарок от Бога - это здоровье.   
- Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землёй. Дорисуйте человека в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Давайте напишем 8 ценностей, которые важны для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например: деньги, здоровье, семья, работа, любовь, удача, драгоценности, друзья). А теперь представим, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит упасть. Вам нужно избавиться от чего то, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, т.е. вычеркните 3, а потом ещё 3 слова из списка. А теперь проверим, что каждый из Вас оставил бы с собой.

Здоровье – это главная ценность жизни. Здоровье – это долгая, счастливая жизнь. Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.  
- Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.  
- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)  
- Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека,   
(сегодня на занятии мы вырастим с вами дерево здорового образа жизни.)

**Презентация Слайд № 1.**

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены.

**Презентация Слайд № 2**

Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а также система действий, направленная на поддержание чистоты.  
 - К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы ученическую форму необходимо сменить на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой, это способствует отдыху.   
- Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

**Презентация Слайд № 3.**  
 ***«Сказка о микробах»***  
 Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «КАК ХОРОШО, ЧТО НА СВЕТЕ ЕСТЬ ГРЯЗНУЛИ И МУХИ». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Что помогает нам победить микробов? (вода).

***Советы доктора воды***  
 - Раз в неделю мойся основательно;  
- Утром, после сна, мой шею, уши, руки, лицо;  
- Каждый день мой ноги и руки перед сном;  
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными и т.д.

**Презентация Слайд № 4.** - Ребята скажите, почему в режиме дня обязательны водные процедуры? (Вода очищает наше тело).  
- Какую часть тела нужно мыть чаще других? (Руки).  
- С чем это связано? (Ответ детей).  
- Ребята, а вы знаете, как нужно мыть руки? (1 ученик показывает, как правильно мыть руки).

**Презентация Слайд № 5.**  
 - Почему руки необходимо мыть с мылом? (Ответ детей).  
- Мыло, уничтожает микробы. Поэтому руки надо обязательно всегда мыть с мылом, приходя с улицы или, выходя из туалета.  
- Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95 % микробов скапливается именно под ними! Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».  
- У Чистоты есть помощники. А чтобы узнать их, нам нужно разгадать анаграммы.   
Расшифруйте анаграммы, и вы узнаете помощников чистоты:

**Презентация Слайд № 6, 7.**  
 - А теперь послушайте правило от Мойдодыра.

**Презентация Слайд № 8.**  
 Гигиену очень строго нужно соблюдать всегда,  
Под ногтями грязи много, хоть она и не видна.  
Грязь микробами пугает, ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают люди в считанные дни.  
Если руки моешь с мылом, то микробы поскорей.  
Прячут под ногтями силу и глядят из-под ногтей.  
И бывают же на свете, словно выросли в лесу,  
Непонятливые дети: ногти грязные грызут.  
Не грызите ногти, дети, не тяните пальцы в рот!  
Это правило, поверьте, лишь на пользу вам пойдёт!  
- Помни главное условие: чистота - залог ЗДОРОВЬЯ!

**Презентация Слайд № 9**

**Прикрепляю карточку. Гигиена**

- Не менее важно для здоровья правильное питание. Рацион школьника должен содержать витамины, поэтому нужно больше есть овощей и фруктов. Сколько раз необходимо есть? (Не менее 3 раз).

- Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему? (Ответ детей).

- Завтрак должен быть обязательно, так как организму предстоит бодрствование целый день с различными нагрузками. Если же завтрака нет, то и сил, соответственно, мало.   
- Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? (Ответ детей) (Врачи рекомендуют на завтрак есть омлет, каши, чай с бутербродом).  
- Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека.

**Загадка**  
Жидкое, а не вода.

Белое, а не снег.

Что это? (молоко).

Очень часто дети не пьют молоко, а ведь оно просто необходимо для растущего организма. Большое влияние на здоровье человека оказывает полноценное питание. Оно должно быть правильным: разнообразным и регулярным.

В старину говорили: «Щи, да каша – пища наша». Действительно, каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, поэтому они богаты важными витаминами и микроэлементами.

**Загадочный конкурс о кашах**

1. Белые зёрнышки во рту тают,

о Китае напоминают (Рисовая).

2. Её любят маленькие дети,

Самая вкусная каша на свете (Манная).

3. Маленькие зёрнышки напоминают солнышко,

Желто в горшке,

Сытно в брюшке (Пшённая).

4. Хоть на вид она черна,

эта каша витаминов полна (Гречневая).

Всем: Каша, которую называют кашей красоты (Овсяная).

Основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы. Ваше здоровье в ваших руках!

**Прикрепляю карточку. Правильное питание**

- Ребята, а что такое режим дня? (Режим дня - это распорядок дня).  
Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение).

**Прикрепляю табличку. Режим дня**

- Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку.

**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.

Начнёшь утро с зарядки – за день успеешь сделать много хороших дел. Несколько энергичных упражнений вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы.

**Прикрепляю карточку. Двигательная активность**

- Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

- Сейчас мы поиграем в игру «Нить добрых слов».  
 ***Игра-тренинг «Нить добрых слов»***  
 Учащиеся встают в круг. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передаёт клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.  
- Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы! Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

**Прикрепляю карточку. Положительные эмоции** - Ребята, что означает слово «привычка»? (ответ детей).  
- ПРИВЫЧКА - поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.  
- То есть привычка - это то, что мы делаем постоянно.  
- А у вас есть привычки? (ответ детей).  
- Ребята, внимательно рассмотрите данные рисунки (Приложение № 1).   
- Как вы думаете, на какие две группы можно разделить изображённые на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? (на полезные и вредные привычки).  
- Человеку, который имеет вредную привычку, и затем впоследствии попадает в зависимость, очень трудно отказаться от данной зависимости.

***Работа с анкетой*** (Приложение № 2)

- Ребята, у вас на столе лежат анкеты.  
- Внимательно прочтите задания и выполните его.  
(после выполнения анкеты детьми проводится обсуждение).  
- Итак, какой можно сделать вывод? (Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие – появляются, третьи - остаются с человеком на всю жизнь).

**Прикрепляю карточку. Отказ от вредных привычек**

**Подведение итогов занятия**  
 - Вот мы и вырастили дерево здорового образа жизни. Назвали шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.  
1. Гигиена.   
2. Правильное и регулярное питание.  
3. Режим дня.  
4. Двигательная активность.  
5. Положительные эмоции  
6. Отказ от вредных привычек.  
- А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни? (Ответ детей).  
- Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни. Мы выбираем здоровый образ жизни?  
Все: – Да!  
– Что скажем вредным привычкам?  
Все: – Нет!  
 **Рефлексия.**  
 - Ребята, выскажитесь по сегодняшнему занятию, выбрав для себя начало фразы.

**На доске**

я понял, что…  
я попробую…  
мне захотелось…  
- Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

Спасибо вам, ребята, за работу! Вы молодцы!   
  
**Использованная литература**  
1. Романенко В.М. Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. стр. 125, 128.   
2. Уфимцева Л.П. «Для профилактики близорукости» // Начальная школа. 1993. №2. стр. 67-69.   
3. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе». Изд. «Феникс» 2007.  
4. Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей». Изд. «ВАКО» 2008.

**Презентация на тему: Гигиена**

**Гигиена**

**Правильное питание**

**Режим дня**

**Двигательная активность**

**Положительные эмоции**

**Отказ от вредных привычек**

Приложение № 1



Приложение № 2

**Анкета**

Список привычек:

1. Прочитай список привычек.

2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «**+**».

3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-»

4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь «**?**»

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* делать ежедневно зарядку
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* читать лёжа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать.

**Чистота – залог здоровья**

**Здоровое питание - основа процветания**

**Каждому занятию - своё время**

**Закалка, спорт, движение - всех целей достижение**