

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа – интернат № 19»

**Тема занятия**  
**«Волшебные правила здоровья»**

Провела: воспитатель Скворцова Т.В.

## **Тема «Волшебные правила здоровья»**

**Цели:** формировать у детей представления о правилах сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Образовательная: закрепить знания детей о влиянии на здоровье физического развития, правильного питания, витаминов, режима дня, чистоты.
2. Воспитательная: воспитывать желание быть здоровым.
3. Коррекционная: развивать познавательный интерес, речевую активность, воображение.

**Оборудование:** тематические картинки для игры, мультимедийная презентация.

### **Ход занятия:**

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым? Какого человека можно назвать здоровым?

Стук в дверь. В гости приходит Незнайка.

Воспитатель. Здравствуй, Незнайка!

Незнайка.

Здравствуйте! А вот и я!

Я за помощью, друзья

Есть цветочек у меня

Только болен он, друзья.

Кто бы мог ему помочь?

Потерял он лепестки

В чем причина, помоги.

Воспитатель: Что ж это за цветочек?

Незнайка:

Мой цветочек не простой. Каждый лепесток – это частичка здоровья. Я стал болеть, а цветочек потерял лепестки. А почему не знаю. (слайд 2)

Воспитатель:

Приходи к нам в школьный класс,

Здесь узнаешь ты сейчас:

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем?

И Незнайке все поможем!

А что ты, Незнайка, любишь есть?

Незнайка. Чупа – чупс, чипсы, кока – колу.

Воспитатель: Да, это все вкусно, но полезно ли? Ребята, давайте проведем опыт и посмотрим из чего же состоит чупа – чупс.

Воспитатель: Чупа – чупсы все разноцветные, красивые. А чем же их красят? Соком или красителями? Давайте проверим.

Провели следующий опыт: взяли «чупа – чупс» апельсин и кусочек фрукта апельсина, положили их в разные стаканы с водой. Стакан с водой, где был «чупа-чупс» окрасился в оранжевый цвет, а где лежал кусочек апельсина,

вода осталась без изменений. Наблюдая дальше, мы увидели, в стакане, где был «чупа-чупс» краска начала оседать на дно.

Таким образом, мы сделали вывод, что в «чупа-чупсе» не сок апельсина, а краска с запахом апельсина. А по-другому говоря, добавлены еще и ароматизаторы.

Часто при выпечке тортов пекари используют уксус, который добавляют в соду. Сода, при взаимодействии с кислотой шипит и пузырится (происходит выделение углекислого газа). Давайте проверим, как будет реагировать сода на леденец. Растворили «чупа-чупс» в небольшом количестве воды, добавили соду и увидели ту же реакцию: сода зашипела и запузырилась. Это говорит о том, что в «чупа-чупсе» есть кислота.

Воспитатель: Химические добавки, красители и кислоты вредны для человека, также они могут вызвать аллергию, на теле появляется сыпь. От переедания сахара развивается тяжелая болезнь – сахарный диабет.

Воспитатель: То чем питается Незнайка вредно для здоровья. А что же будет полезно?

Дети: Кушать полезные продукты (овощи, фрукты и ягоды).

Воспитатель: Все что полезно для здоровья – это правильное питание. Ребята, посмотрите, наш цветок начал выздоравливать, у него появился первый лепесток – правильное питание (слайд 3).

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов) (слайд 4)

Дети: Часы

Воспитатель: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей: чтобы знать когда идти в школу, на работу).

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим?

Дети: во время вставать, кушать, умываться.

Воспитатель: А у нас в школе есть режим дня?

Дети: Да

Воспитатель: С этим режимом школы знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо учиться.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку». Рассмотрите внимательно картинки, на которых изображены режимные моменты, вам нужно их расставить по порядку и отметить правильным цветным магнитом (слайд 5,6).

Воспитатель: Что такое режим дня мы с вами выяснили.

У Незнайки на цветочке появился второй лепесток – режим дня (слайд 7).

Воспитатель: Молодцы, ребята. Сколько полезного для здоровья вы уже знаете. А что такое физкультура?

Дети: Это когда мы занимаемся спортом, делаем зарядку.

Воспитатель: Ребята, а какую пользу приносит физкультура для нашего организма?

Дети: Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.

Воспитатель: А вы сами занимаетесь физкультурой? Где и когда?

Дети: На зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры.

Воспитатель: Молодцы. Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!». О спорте есть не только пословицы, но и загадки. Давайте попробуем отгадать их.

1. Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ...

(Велосипед)

2. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —

Там идёт игра — ...

(Хоккей)

3. Он съел коня,

Он съел слона

И победил.

Гордись, страна!

(Шахматист)

4. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой —

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы...

(Футбол) (слайд 8)

Воспитатель: Молодцы, умницы. Ребята вы устали. Давайте немножко отдохнем.

Физминутка «Дети, стройтесь!» (слайд 9)

Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку,

(ходьба на месте)

Левая, правая,

Бегая, плавая,

(бег, имитация движения руками «брасс»)

Мы растём смелыми,

На солнце загорелыми.

(руки за голову, прогнуться)

На носочки поднимайтесь,  
(подняться на носки)  
Руки к солнцу. Улыбайтесь!  
(руки поднять в стороны, вверх)  
Потянулись, наклонились  
(руки на поясе, наклон вперед)  
И обратно возвратились.  
Повернулись вправо дружно,  
(повороты туловища направо)  
Влево то же делать нужно,  
(повороты туловища налево)  
Делай раз и делай два.  
Не кружись ты, голова!  
Повороты продолжай  
И ладошки раскрывай.  
(повороты туловища, руки в стороны)  
А теперь наклон вперед  
Выполняет весь народ.  
(наклон вперед, выпрямиться)  
Поднимай колени выше –  
На прогулку цапля вышла.  
(поднимание согнутых ног)  
А теперь ещё задание –  
Начинаем приседания.  
(приседания)  
Приседать мы не устанем,  
Сядем – встанем,  
Сядем – встанем.  
Проведём ещё игру:  
Все присядем – скажем: «У!»  
(«У» с приседом)  
Быстро встанем –  
Скажем: «А!»  
(«А» со вставанием)

Вот и кончилась игра!

Воспитатель: У нашего цветочка появился третий лепесток и Незнайка повеселел! Как этот лепесток называется? Правильно – физкультура (слайд 10).

Воспитатель: Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Воспитатель: Какие мы с вами знаем витамины?

Дети: А, В, С.

Воспитатель:

Витамин А:

Я веселый витамин, не могу я быть один.

У меня полно друзей, с нами дети здоровей.  
Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья!

Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!

Витамин В:

Я веселый витамин, не могу я быть один.  
Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир.  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!

Витамин С:

Я веселый витамин, не могу я быть один.  
У меня полно друзей, с нами дети здоровей.  
Земляничку ты сорвешь, в ягоде меня найдешь.  
Я в смородине, капусте, в чесноке живу и в луке.  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он (слайд 11).

Воспитатель:

Все витамины – все работники,  
Средь них таблеток горьких нет.  
Здоровью нашему помощники,  
И всем ребятам шлют: Привет!

Воспитатель: Давайте поиграем с Незнайкой в игру «Полезно и вредно».  
(Раскладываются тематические картинки с изображением продуктов). Незнайка собирает полезные продукты, в ребята – вредные). А теперь давайте проверим как вы справились с заданием (слайд 12).

Воспитатель: Спасибо ребята. И так у нашего цветочка появился четвертый лепесток. Как он называется?

Дети: Витамины! (слайд 13)

Воспитатель: Правильно! Теперь и ты, Незнайка, знаешь, что нужно делать, чтобы быть сильным, крепким и здоровым и чем нужно питаться, чтобы быть здоровым, красивым, умным. Ну почему же на цветке не появился последний лепесток? Наверное, мы что то забыли?

Дети: Да, наверное забыли.

Воспитатель: Вы слышали такое выражение «Чистота – залог здоровья»

Дети: Да!

Воспитатель: Что это значит?

Дети: Это значит, что нужно часто мыть руки, чтобы микробы не попали в наш организм, чистить зубы, надо мыть посуду, убирать в помещении.

Воспитатель: Правильно, ребята. Вот что может случиться, если не соблюдать правила гигиены. Послушайте сказку «Муха – грязнуха в гости пришла» (приложение 1). (слайд 14)

Воспитатель: Ребята, почему мух называют опасными и вредными насекомыми?

Дети: Потому что разносят микробы.

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы мухи-грязнухи не заглядывали к вам в гости?

Дети: Убирать со стола продукты, содержать в чистоте комнату.

Воспитатель: Да, ребята, все верно. И посмотрите, у нас появился последний лепесток – чистота. И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой.

Давайте вспомним, как же называются лепестки у цветочка здоровья.

Дети: Физкультура, витамины, режим дня, правильное питание, чистота.

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается цветочек, он рад, что вы так хорошо знаете, как быть здоровым. Теперь вы этому научили и Незнайку и, если он будет соблюдать эти правила, то быстро пойдет на поправку. А если забудет, то лепестки цветочка ему подскажут, что нужно делать.

Незнайка: Да, ребята, я буду соблюдать эти правила. Спасибо вам большое за то, что помогли цветочку и мне (слайд 15).

Воспитатель: Ребята, вам понравилось занятие?

Дети: Да

Воспитатель: А что вам больше всего понравилось?

Дети: Мне понравилось помогать цветочку, как проводили опыт, физминутка.

Воспитатель: И мне понравилось, как вы сегодня работали, молодцы!

Интернет - ресурсы:

1. <https://irinazaytseva.ru/zagadki-pro-sport.html>

2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/08/20/fizkultminutki>

3. [https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BC%D1%83%D1%85%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D1%8F%D0%B7%D0%BD%D1%83%D1%85%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%88%D0%BB%D0%B0%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0&pos=0&img\\_url=https%3A%2F%2Fsvichkar-ds27-schel.edumsko.ru%2Fuploads%2F24800%2F24745%2Fsection%2F437264%2Fshirmy%2Fskazka\\_Muha-gryaznuha%2F134365274\\_525361.jpg%3F1542612229509&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BC%D1%83%D1%85%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D1%8F%D0%B7%D0%BD%D1%83%D1%85%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%88%D0%BB%D0%B0%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%B0&pos=0&img_url=https%3A%2F%2Fsvichkar-ds27-schel.edumsko.ru%2Fuploads%2F24800%2F24745%2Fsection%2F437264%2Fshirmy%2Fskazka_Muha-gryaznuha%2F134365274_525361.jpg%3F1542612229509&rpt=simage)

4. [https://eknigi.org/dlja\\_detej/170691-nabor-kartochek-dlya-uchebno-go-posobiya-logiko.html](https://eknigi.org/dlja_detej/170691-nabor-kartochek-dlya-uchebno-go-posobiya-logiko.html)



Сказка «Муха – грязнуха в гости пришла»

Пригрело весеннее солнышко и разбудило муху, которая всю зиму сладко проспала в щелке между двойными рамами.

Муха открыла глаза, зевнула и потянулась.

— Вот и весна пришла, — подумала она. — Однако как быстро летит время!

Муха стряхнула с себя остатки сна и медленно поползла по оконному стеклу к раскрытой настежь форточке. Усевшись на дверку форточки, Грязнуха расправила крылышки и вдруг почувствовала, что очень проголодалась.

— Еще бы не проголодаться! За всю зиму у меня во рту и маковой росинки не было! Не мешало бы чем-нибудь подкрепиться, — решила она и с любопытством заглянула в кухню в надежде найти там что-нибудь съестное.

Муха увидела, что за столом сидят ее старые знакомые — сестренки Ира и Лена, пьют чай с клубничным вареньем, медом и булочками.

Опасно ли быть неряхой?

— Отлично! — обрадовалась Грязнуха. — Если мне не изменяет память, эти замечательные малышки никогда не убирают со стола и не моют за собой посуду. Ждут, когда за них это сделает бабушка. Значит, я не останусь сегодня без обеда, надо только немного подождать.

Когда девочки поели, Лена предложила старшей сестре:

— Давай вымоем чашки, уберем крошки со стола, а мед и варенье поставим в буфет. Бабушка вернется с рынка и обрадуется.

— Да ладно, успеется, — беззаботно ответила Ира. — Бабушка еще не скоро придет. Пойдем лучше поиграем!

Сестры убежали в другую комнату.

— Молодцы, девочки. Я в вас не ошиблась! — радостно закричала Грязнуха.

Она тут же подлетела к столу и принялась пировать в одиночестве: до отвала наелась меда и варенья, закусилась хлебными крошками и запила сладким чаем.

— Ух, хорошо! Давненько я так плотно не обедала, — подумала она.

Муха еще немного побродила по столу, но есть ей больше не хотелось, и она решила слетать на свалку и повидаться со своими подружками, другими мухами, с которыми не виделась целую зиму.

Грязнуха вылетела в открытую форточку и скоро оказалась возле контейнеров с мусором. Там, среди гниющих отходов копошилось много мух, недавно пробудившихся от зимней спячки.

— Привет, подружки! — весело сказала Грязнуха, устраиваясь на огрызке яблока. — Не правда ли, чудесный денек сегодня? Кстати, я знаю одно славное

местечко, где есть клубничное варенье, мед, хлеб и сладкий чай. Мы могли бы устроить настоящий пир, — предложила она.

— Где? Где? — переполошились другие мухи.

— Летите за мной. Я покажу вам то место, — прожужжала Грязнуха.

Скоро стайка мух уже пиновала на знакомой кухне.

Когда бабушка вернулась с рынка, она даже руками всплеснула:

— Откуда взялось столько мух?! Ну-ка, девочки, идите сюда! — позвала она сестер. — Вы за собой чашки не помыли, по столу варенье размазали, а вредным мухам-грязнухам только этого и надо.

Бабушка взяла тряпку и прогнала мух со стола.

— Пусть мухи пообедают, — вступилась за мух Ира. — Они ведь маленькие, много не съедят. Какой от них вред?

— Запомните — мухи очень вредные насекомые, — сказала бабушка. — Они разносят на лапках многие опасные болезни. Ведь летают грязнухи всюду: бывают на помойках, на свалках, навдываются в выгребные ямы и переносят микробов. Особенно любят мухи гостить в тех домах, где живут лентяи и неряхи, которым лень посуду вымыть, ведро с мусором вынести, продукты в холодильник убрать. Здесь мухам — раздолье. Вы ведь хотите здоровыми быть?

— Хотим, конечно, хотим! — хором ответили девочки.

— Тогда, дорогие мои, привыкайте к чистоте и порядку!

— Бабуля, мы все поняли! Сейчас мы вымоем посуду, вытрем стол влажной тряпкой и вынесем ведро с мусором.

Сестры дружно взялись за дело. В кухне стало чисто и уютно, а надоедливым мухам-грязнухам делать здесь было нечего.