**«Сила моего тела»**

**Дискуссия.**

**Основные задачи:**

- Расширять представление ребят о влиянии образа жизни на здоровье.

- Познакомить с причинами ухудшения здоровья, и как это можно избежать.

- Коррекция памяти, внимания на основе положительных примеров.

1. **Вступительное слово учителя.**

Ребята, посмотрите, пожалуйста, на тему сегодняшнего занятия и скажите, о чём мы сегодня будем говорить

– Ребята, все ли хотят быть здоровыми? А что значит: ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК? (Ответы детей.)

– Здоровый человек тот, у кого весь организм работает слаженно,

в едином ритме, а ведь в нём, очень много различных органов.

А что же означает слаженно? Давайте понаблюдаем за нашим организмом.

**2. «Закончи сказку».**

Воспитатель читает начало сказки А. Расцветниковой «Содружество». Дети продолжают её.

 **Содружество.**

**Однажды повздорили части человеческого тела. Каждый считал, что он самый важный и самый нужный.**

**Первые закричали руки:**

Р:– Не будем работать.

 Работайте сами, коль есть охота!

 **К ним присоединились и ноги:**

Н: – А мы, не будем ходить

 и вас на себе носить!

Г:– Подумаешь, как испугали! –

 **глаза им на это сказали. –**

 Попробуйте, хотя бы раз

 Обойтись без зорких глаз

У:– А мы не будем слушать! –

 **сказали уши**. –

 Мы непрерывно слух свой напрягаем

и день-деньской мы отдыха не знаем

Р:– Могу и я жить без забот! **– воскликнул рот.**

 – Я тоже знаю, как мне быть:

 не буду есть, не буду пить!

Ж:– Ура, с сегодняшнего дня настанет отдых для меня!

– **желудок радостно вскричал.**

**Тут голова сказала в свой черёд:**

Г:– Я опасаюсь этого разлада,

 он нас к добру не приведёт,

а, впрочем, мне и о себе подумать надо,

пусть и мой мозг немного отдохнёт!

**Вконец рассорившись, все замолчали. И вот работать руки перестали, не ходят ноги по дороге, не напрягают уши слух, в глазах огонь потух, рот пищу не жуёт, желудок отдыхает, и голова не размышляет…**

– Ребята, подумайте, чем закончилась эта история? (Ответы детей.)

-Правильно, человек заболеет.

**3. Игровой момент.**

**Игра «Здоровье человека»**

-А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей.)

-Нужно вести здоровый образ жизни

-А что значит здоровый образ жизни?

-Соблюдать режим дня;

-Заниматься спортом;

-Не иметь вредных привычек;

-Следить за чистотой своего тела;

-Правильно питаться.

**4. Беседа о фактах, влияющих на здоровье.**

Давайте, вспомним всё, что мы знаем **о правильном питании.**

Продукты бывают полезные и вредные.

-Какие продукты называют полезными?

-Это те продукты,

которые приносят пользу организму

--Какие продукты называют вредными?

Это те продукты, которые вредят нашему организму

А сейчас поиграем в игру, которая называется «Полезно или вредно?»

Перед вами листочки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Возьмите, пожалуйста, красный карандаш и зачеркните продукты, которые, по вашему мнению, являются вредными.

А теперь давайте проверим.

Молодцы ребята, вы правильно выделили вредные продукты. А теперь продолжим играть. Что полезно съесть на завтрак? Следим глазками за продуктами.

Теперь поговорим **о спорте.** Зачем мы занимаемся спортом?

Вы уже сказали , что у здорового человека всё работает слаженно. Вот я и хочу посмотреть, как вы будете отвечать на вопросы не при помощи языка, а при помощи своего тела. Встали.

Как при помощи головы мы скажем : « Да, да, да.»

Как при помощи головы мы скажем : « Нет, нет, нет.»

Как при помощи плеч и рук мы скажем : « Не знаю.»

Как при помощи руки мы скажем : «Ну, ну, ну.»

Как при помощи рук на концерте мы выражаем восторг ?

Как при помощи ног вы требуете что то купить : « Хочу, хочу, хочу.»

Вот мы добрались и **до гигиены**. Давайте поиграем в рифмы.

***Игра «Рифмы»***

-Чтобы быть здоровым, сильным,
 Мой лицо и руки с *…*(мылом)

- В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ……» (лица)
-Разгрызёшь стальные трубы,
Если чисто чистишь ………. (зубы)
-Превратятся скоро в когти
Неподстриженные …… (ногти).

- В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало …….. (тело).

Сейчас я хочу проверить ,не забыли ли вы для чего нам нужны предметы личной гигиены?

Сыграем в игру: «Что с чем дружит?» Проверим.

Давайте вспомним некоторые **вредные привычки.**

Почему они вредные?

-С детства людям всем твердят,
Что табак – смертельный ……… (яд).

Много мы с вами говорили и **о режиме дня**. Давайте его вспомним.

А сейчас ребята поработаем в парах. Перед вами 4 пословицы, которые разрезаны на две части. Выложите в столбик первые части пословиц. А теперь, подберите к каждой пословице вторую часть.

|  |  |
| --- | --- |
| Движенье – ... | ... жизнь. |
| Быстрого и ловкого ...  | ... болезнь не догонит. |
| Здоров будешь ... | ... всё добудешь. |
| Нездоровому всё ... | ... немило. |

**5. Знакомство с новым материалом.**

**Создание проблемной ситуации.**

Ребята, со здоровым телом мы с вами разобрались. А вот что же такое **здоровый дух**? Здоровая душа?

Вы знаете, бывает так что мальчик или девочка ведут здоровый образ жизни, но с ними никто не хочет дружить. Как вы думаете почему?

* Правильно ,ребята, здоровый дух - это
* Доброта
* Дружба
* Любовь
* Уважение
* Отзывчивость

Трудолюбие

Поэтому говорят:

 «Доброта для души – то же, что здоровье для тела»

**Вывод:**

**Значит важно иметь не только здоровое тело, но и здоровый дух, здоровую душу.**

**6.Рефлексия.**

В конце нашего занятия я хочу посмотреть, всё ли вы запомнили?

Все молодцы. Вы сегодня очень хорошо работали.

Благодарю вас за это занятие.

**7.Итог урока.**

Здоровье и душа не разделимы.

Не плюнешь, не махнёшь рукой на них.

И промахи порой не поправимы –

В здоровом теле лишь здоровый дух.