

Тема: «Что такое здоровый образ жизни? Режим дня.»

Цель: формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи: формировать у детей потребность соблюдения правил ЗОЖ, соблюдению режима дня; развивать потребность к рациональному распределению времени отдыха и занятий; воспитывать желание сохранять свое здоровье; коррекция сознания по отношению к своему здоровью.

Ход занятия

1. Вступительная часть.

Главное в жизни- это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Как вы думаете, о чем мы сегодня будем разговаривать на занятии? (ответы детей)

-О здоровье и здоровом образе жизни. Ведь хорошее здоровье – основа долгой счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для вас ребята. Вы - главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем, творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Поэтому мы поговорим о том, какие правила нужно знать и выполнять. Чтобы быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

2. Основная часть

2.1 Режим дня

-Как вы понимаете выражение «режим дня»? (ответы детей)

Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Для чего нужно его соблюдать? (ответы детей)

Чтобы все успевать, делать планомерно без спешки, суеты, чтобы не тратить свое драгоценное время на пустые дела, чтобы было хорошее настроение.

Все ли знают и выполняют режим дня? Сейчас мы это проверим.

Игра «Составь режим дня»

Дети получают карточки: подъём; утренний туалет; зарядка; завтрак; занятия в школе; обед; прогулка; посещение секций и кружков; выполнение домашнего задания; помощь по группе; ужин; чтение книг; спокойные игры, просмотр телепередач, вечерний туалет, сон. Воспитанники в определенном порядке прикрепляют к доске карточки. Обсуждают.

Вывод: Главное правило при соблюдении режима дня – чередовать труд и отдых.

2.2 Личная гигиена.

-Давайте выясним, что такое гигиена. Гигиена изучает, как сохранить здоровье и поддерживать его в чистоте. В режиме дня обязательны должны быть водные процедуры. Вода очищает наше тело.

– Какую часть тела нужно мыть чаще других? (Руки)

– С чем это связано?

- Как нужно мыть руки? (1 воспитанник показывает, как правильно мыть руки)
- Почему руки необходимо мыть с мылом?
- Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

2.3 Все о зарядке.

-Когда нужно делать зарядку?

-Для чего нужно делать зарядку?

Она заряжает нас бодростью и энергией на целый день, укрепляет наше здоровье.

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна

Для начала по порядку-

Утром делаем зарядку.

Физминутка

Стали мы учениками.

Соблюдаем режим сами.

Утром мы, когда проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражненья:

Руки вверх и руки вниз.

На носочки поднялись.

То приселит, то нагнулись.

А потом мы умывались,

Аккуратно одевались,

Завтракали и, не торопясь,

В школу шли,

К знаниям стремясь.

2.4 Гигиена зрения.

– Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?

– Как сохранить хорошее зрение? (Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)

– Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. *Проводиться гимнастика для глаз.*

Игра «Весёлые человечки».

– Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, повторите их движения.

(Ребятам раздаются карточки, на которых изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п. Размер изображения 1 – 2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а потом повторить его движения).

2.5 Правильное питание

– В режиме дня необходимо планировать питание. Правильное питание – основа здоровья. Снижает заболеваемость, улучшает психологическое состояние, поднимает настроение, а самое главное – повышает работоспособность и интерес к учебе.

- Сколько раз необходимо есть? (Ответы детей)

-Для чего человеку нужна еда? (ответы детей)

-Послушайте стихотворение и вы найдёте ответ на этот вопрос
«Человеку нужно есть».

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Мера всегда нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час, В день по немногу, но несколько раз.
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомните, ребята, простой мой совет:
Здоровье одно, а второго то нет.

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

– Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.
(предлагается набор продуктов (картинки): рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанга, лук.)

2.6 Физкультура и спорт.

-Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий спортом. Спорт – важная часть здорового образа жизни. Недаром говорят: «Здоровье – футляр красоты». Будешь заниматься спортом – будешь красивым. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни! Больше двигайтесь! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Почаще играйте в подвижные игры, особенно на свежем воздухе.

Занимайтесь физкультурой и спортом.

-Какие виды спорта вы знаете? Назовите.

-Отгадайте загадки о спорте.

Очень быстрых два коня
По снегам несут меня

Через луг к березке,
Тянут две полоски(лыжи)

Льется речка – мы лежит.
Лед на речке – мы бежим.(коньки)

Он несётся будто к звёздам,
К финишу. Вот это да
Голову он поднял: воздух,-
Опустил: уже вода. (пловец)

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы, рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошёл
Мы играем в (волейбол)

Лёд вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. (фигурист)

Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник)

Катаюсь на нем до вечерней поры,
Но ленивый мой конь возит только с горы.
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу. (санки)

Палка в виде запятой
Гонит мяч перед собой.
Ударяй и бросай,
Мяч частенько поднимай.
Бей его по воротам. (клюшка)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (велосипед)

Игра «Пословицы рассыпались».

-У меня на столе слова. Вам дается задание. Вы должны прочитать слова и составить пословицу.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.
В здоровом теле, здоровый дух.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Если хочешь быть здоров- закаляйся.
Воспитанники собирают и читают.

3. Итоговая часть

– Какой теме был посвящено занятие?
– Как понять значение слов здоровый образ жизни?
-Итак, дорогие ребята! Надеюсь, что сегодняшнее занятие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него, ведь «Здоров будешь – все добудешь!»
Желаем вам здоровья и долголетия ! Наши лучшие друзья – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА !
(вручаются фигурки солнышка, на лучах которого записаны правила здорового образа жизни).
Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное казённое образовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 14
(КГКОУ ШИ 14)

Конспект: «Что такое здоровый образ жизни? Режим дня.»

Подготовила:
Воспитатель Веселова О.П.

Амурск 2021