коммунальное государственное учреждение

«Областная специальная школа-интернат №3

для детей с ограниченными возможностями в развитии»

управления образования Карагандинской области

Воспитательский час

На тему:

**«Здоровье в твоих руках»**

 Подготовила: Рахимбекова А.А.

 КАРАГАНДА

**«Здоровье в твоих руках»**

**Цели:**

1. Содействовать воспитанию любви к своему здоровью у младших школьников.

2.  Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и        здоровому образу жизни,

3. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

**Задачи:**

1.Научить сознательно, относиться  к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;

2.Сформировать основы гигиенических навыков;

3.Через практические задания в доступной форме вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**. Создание хорошего настроения.

Здравствуй ты, здравствуй я!

Здравствуй небо и земля!

Скажем дружно: Добрый день!

Пусть уйдут тоска и лень!

**II. Основная часть.**

**-**Для того, чтобы узнать о чем пойдет речь на сегоднешнем нашем мероприятии, мы должны с вами угадать ключевое слово кроссворда. Давайте разгадаем этот кроссворд.

 **Кроссворд.**

1. Солнце, … и вода – наши лучшие друзья.
2. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям все нужна …

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…

1. Он с тобою и со мной

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиной

На ремнях с застежками.

1. На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик –

Кричат все: Шайба! Клюшка! Бей!

Веселая игра …

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ.

Это мой…

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие …

1. Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

               Ежедневно встав с постели

                поднимаю я …

Что всего дороже?

  ЗАРЯДКА

                                       ВОДА

                                       ФУТБОЛ

                                                  РИТМ

                                          СОЛНЦЕ

                                             ВОЗДУХ

                            ПЛАВАНЬЕ

                                           БЕГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**ЗДОРОВЬЕ - ключевое слово.**

**Беседа**

- Для любого человека очень важно быть здоровым.

**«Здоровье – это главное жизненное благо». Я. Корчак.**

- Что значит быть здоровым?                                                                                                         (когда ничего  не болит, когда человек счастлив, когда у него хорошее настроение)

**Здоровье – это состояние полного физического, умственного, социального благополучия человека, а не только отсутствия заболевания или немощи.**

**-**Сегодня мы поговорим, о том, как сохранить и укрепить здоровье.

- Что значит быть здоровым?

*Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

- А что способствует сохранению здоровья?( дополняю ответы детей материалом из

- А теперь составим правила здорового образа жизни

Очень много пословиц, связанные с темой сохранения здоровья, посмотрите на слайд и **доскажите пословицы** ***В здоровом теле здоровый дух.***

***Двигайся больше, проживешь дольше.***

***Быстрого и ловкого болезнь не догонит***.

-Каждый народ  уделял  теме «Здоровья» особое внимание.

- Народная мудрость гласит: ***«Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже».***

- Англичане говорят: ***«Богатство – ничто без здоровья!», ведь «здоровья не купишь».***

- Китайцы говорят: ***«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».***

- А японская пословица гласит: ***«Забота о здоровье – лучшее лекарство»****.* Значит, наше здоровье находится в наших руках.

**«Разгадай фразу» (8слайд)**

-Разгадав на слайде фразу, мы узнаем еще одно важное правило, без которого, мы не сможем быть здоровыми. ***(Чистота – залог здоровья)***

***-***Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

-Какие правила личной гигиены вы знаете?

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

Какой герой учил детей быть чистыми и опрятными? (Мойдодыр)

-Мойдодыр приготовил нам загадки, давайте их отгадаем.

**«Загадки Мойдодыра»**

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

Пришло время поиграть.

-Я буду называть двустишие, если вы с ним согласны, говорите хором:

«Это я, это я, это все мои друзья»

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым

Бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится

На коньках летит как птица?

Ну, а кто начнёт обед

С жвачки импортной, конфет?

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

**«Здоровое питание»*«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»***

-Посмотрите на слайд и попробуйте ответить на вопрос: «Зачем мы едим?»

* ***Питание* – основной источник жизни.**
* ***Питание* – важный фактор нормального роста и развития школьников.**
* ***Правильное питание* способствует нормальному физическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.**
* ***Пища*- источник энергии.**
* ***Еда* – повод для общения людей.**
* ***Еда* – средство лечения от многих болезней.**

- Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.

- Пища должна быть питательной, полезной. Содержать в себе витамины, жиры, углеводы, белки

**- Это интересно!**

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо

людям. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям  11 – 12 лет необходимо съедать в день 600-700 г овощей и фруктов.

- Овощи и фрукты – полезные продукты!

– Давайте посмотрим сценку, которую нам подготовили наши ребята.

**Спор витаминов (инсценировка):** автор, ученик, витамины.

Витамины А, В,С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят: кто важнее для здоровья?

- Я,- промолвил важно А,- не росли бы без меня!

- Я , перебивает С,- без меня болеют все.

- Нет, надулся важно В, - я нужнее на земле.

 Кто меня не уважает – плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили  б они, в ссоре  проводя все дни,

Если б Петя  – ученик не сказал бы напрямик:

Все вы, братцы хороши, для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы да болел.

С вами всеми я дружу,

Я здоровьем дорожу!

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить.

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Теперь посмотрим слайд о правильном питании.

                             **Правильное питание**

1. Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
2. Перед едой надо вымыть руки с мылом.
3. Есть надо продукты, полезные для здоровья.
4. Есть не торопясь.
5. Не объедаться.
6. Сладости только после основной еды

-Один мудрец сказал: « Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек, зависит его здоровье. Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами. Углеводами, витаминами и минеральными веществами.

Соблюдайте правила питания! Всем в подарок буклеты о том, что надо знать о правильном питании.

-На столах у вас находятся карточки, попробуйте их разложить на две группы.

  (карточки-картинки с полезными и неполезными продуктами.

Задача: разделить их по данному принципу, потом объяснить).

-Молодцы, ребята! Теперь я вижу, что вы разобрались с тем, какие продукты  нужно употреблять в пищу.

-О чем мы еще должны вспомнить, чтобы быть здоровым?

**«Спорт, спорт, спорт!»**

***Чтоб расти и закаляться***

***Не по дням, а по часам,***

***Физкультурой заниматься,***

***Заниматься надо нам.***

   - Народная мудрость гласит.

**Кто спортом занимается, тот силы набирается.**

- А какие уроки в нашей школе помогают укреплять здоровье? *(Ответы детей.)*

Быть здоровым, быстрым, ловким

Нам помогут тренировка

Бег, разминка, физзарядка

И спортивная площадка!

**Инсценировка стихотворения.**

*Ученик 1*

       Что такое физкультура?

*Ученик 2*

       Тренировка и игра!

*Ученик 1*

       Что такое физкультура?

*Ученик 2*

      Это физ -, и - куль-, и –ту-, и –ра!

*Ученик1*

     Руки вверх, руки вниз-

     -Это физ-.

     Крутим шею, словно руль,-

    - Это –куль-.

     Ловко прыгай в высоту-

     -Это –ту-.

     Бегай полчаса с утра-

     -Это –ра.

*Ученик2*

     Занимаясь этим делом,

     Станешь ловким, сильным, смелым

     Плюс хорошая фигура

     Вот что значит физ-куль-ту-ра!

-Давайте под музыку сделаем зарядку. (Песня «Зарядка») **(слайд 20)**

**Режим дня.**

Народная пословица гласит:

***«Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».***

О чем пойдет сейчас речь?

Что такое режим дня?

**Режим дня** – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Как вы выполняете режим дня? Расскажите. В конце занятия мы посмотрим презентацию о режиме дня. А на следующем занятии более подробно остановимся на составлении нашего  режима дня.

**Дети читают стихи.**

***Ученик 1:***

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

***Ученик 2:***

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

***Ученик 3:***

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

***Ученик 4:***

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

-Что может  повредить  здоровью?

**Вредные привычки вредят здоровью!** -Очень важно сохранить здоровье, поэтому нужно знать и понимать, как пагубно влияют вредные привычки. Подумайте, ребята, что мы должны выбрать для себя.

**Блиц-опрос.**

Его не купишь ни за какие деньги. (здоровье)

Вредное вещество, содержащееся в табаке. (никотин)

Наука о чистоте. ( гигиена)

Русский полководец, укрепивший свое здоровье при помощи закаливания. (Суворов)

Простейший способ очистки воды.(кипячение)

Рациональное распределение времени. (режим)

Вещества, находящиеся в овощах и фруктах. (витамины)

Вещество, которое содержится в пиве, вине и водке. ( алкоголь)

Утреннее занятие физкультурой. (зарядка)

Тренировка организма холодом. (закаливание)

**IV. Подведение итогов**.

- Не заводите вредных привычек! Ведите здоровый образ жизни! Знайте и соблюдайте полезные привычки, они помогут нам сохранить и укрепить здоровье. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое запомнили для себя. Ведь “Береги здоровье смолоду”! Так будьте здоровы!!!