**Тема занятия**: Путешествие в страну «Здорового образа жизни».

**Цели:** Создание условий для осознания и осмысления новой информации, применение ее в учебной деятельности. Обучение навыкам совместной деятельности в коллективе.

**Задачи:**

**Образовательная:** Познакомить с компонентами здорового образа жизни. Содействовать сохранению здоровья школьников и окружающих его людей.

**Воспитательная:** Воспитывать ответственное отношения школьников к своему здоровью, научить заботиться о своем здоровье.

**Коррекционная:** Развивать внимание, память, мышление, речь.

**Оборудование:** Карта путешествия, плакат «Режим дня», индивидуальные брошюрки «Режим дня», цветок со вставными лепестками, корзинки, набор картинок «овощи», «фрукты», витамины, рисунки детей о здоровом образе жизни, два портрета мальчиков «Грязнуля», «Чистюля», медали.

**Ход занятия**

1.**Организационный момент:**

*Встали все у парт красиво,*

*Поздоровались учтиво,*

*Тихо сели, спинки прямо.*

*Мы легонечко вздохнем*

*И занятие начнем.*

2. **Постановка темы:**

- Ребята, сегодня с вами отправляемся в путешествия в строну «Здорового образа жизни». Посмотрите на карту нашего путешествия, на ней много остановок, и на каждой нам предстоит повторить то, что мы знаем, узнать много нового интересного и полезного. Название первой станции нам поможет прочитать Дима. Повторите все вместе названия первой станции.

3.**Основная часть занятия. Станция «Кораблики».**

-Для того чтобы ориентироваться в путешествие в страну здоровья, нам необходимо построить кораблики.

(Воспитатель раздает каждому ребенку лист бумаги, и все дружно делают бумажные кораблики. Тот, кто не умеет их делать или затрудняются может обратиться за помощью к другим детям или воспитателю).

- Ну вот кораблики построены, отправляемся к следующей станции.

- Дима, прочитай громко, четко название следующей станции.

**Станция «Спортивная».**

*- Со здоровьем дружен спорт*

*Стадион, бассейн*

*Зал, каток - всегда нам рады*

*За старание в награду*

*Будут кубки и рекорды,*

*Станут мышцы ваши тверды.*

- Каждый из вас хочет быть здоровым, сильным, смелым, ловким. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым, сильным. (заниматься спортом, делать утром гимнастику, гулять).

Поднимите руки, кто утром делает зарядку?

-*Зарядка всем полезна,*

*Зарядка всем нужна.*

*От лени и болезней*

*Спасает нас она.*

(После зарядки человек становится бодрым, веселым).

**Какие виды спорта вы знаете?**

(фигурное катание, легкая атлетика, бокс, катание на лыжах, плавание). Так как мы еще маленькие, учимся в 1-м классе занимаемся физкультурой, делаем зарядку, танцуем – это тоже спорт, много гуляем- все это помогает нам укреплять здоровье – быть сильными, ловкими, не болеть.

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

- Ребята, а какие вредные привычки вы знаете, которые мешают здоровому образу жизни? (Грызть ногти, ручки – микробы попадают в наш организм и человек болеет, курение).

**Сигареты – никотин, враг всему номер один.**

- Мы этим вредным привычкам объявляем бой, а будем лучше спортом заниматься и силы набираться.

**Физкультминутка:**

*По дорожке, по дорожке*

*Скачем мы на правой ножке,*

*(Подскоки на правой ноге)*

*И по этой же дорожке*

*Скачем мы на левой ножке.*

*(Подскоки на левой ноге)*

**По тропинке побежим, до лужайке добежим.** (**бег на месте**).

*На лужайке, на лужайке*

*Мы попрыгаем, как зайки.*

*(прыжки на месте на двух ногах)*

*Стоп. Немного отдохнем*

*И домой пешком пойдем.*

*(ходьба на месте)*

***(Дети рассаживаются на свои места)***

**Станция «Успевай-ка»**

На этой станции живут «Успевайки». Почему они так себя называют? Да, потому что все успевают: и уроки приготовить, и спортом позаниматься, и с друзьями поиграть, да еще книгу почитать и по дому родителям помочь. В чем секрет спросите? Верный помощник «успеваяк» - режим дня.

*Чтоб здоровье сохранить,*

*Организм свой* укрепить*,*

*Знает вся моя семья*

*Должен быть режим у дня.*

**- Ребята о чем это стихотворение?** (Правильно о здоровье, о режиме).

Как вы понимаете выражение «режим дня». Что это такое? (список дел, все делать по расписанию, по порядку).

-**Зачем нужен «режим дня»?**

(чтобы все успевать, делать без спешки, чтобы было хорошее настроение, он помогает хорошо учиться, укреплять здоровье).

Ребята, у нас в школе есть режим дня? Мы по нему живем да?

Давайте вспомним и расскажем о нем. Посмотрите на плакат все ли мы выполняем вовремя?

**Плакат «режима дня».**

7.00-8.00- Подъем, зарядка, утр.туалет, завтрак

8.00-13.00- Занятия в школе.

13.00-14.00- Гигиен. Процедуры, обед.

14.00-15.00- Прогулка.

15.00-16.00- Подготовка уроков

16.00- Уход домой.

17.00-18.00- Прогулка, игры на свежем воздухе.

18.00-19.00- Отдых и ужин.

19.00-20.00- Вечерние процедуры, уборка уч-в.

20.00-21.00- Игры, просмотр телепередач.

21.00- Ночной сон.

Все ли мы выполняем вовремя?

**Значит:** Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять здоровье.

Будем брать пример с «успеваяк» и выполнять режим дня? Жители станции «успевайка» дарят вам каждому расписание « режима дня», чтобы вы не только в школе соблюдали режим, но и дома.

**Игра пантомима –** «Режим дня»

Я тихонько скажу на ушко задание. Вы покажите это задание без слов, только действиями. Сейчас внимательно посмотрите на меня я покажу, как правильно нужно выполнять действия и постарайтесь угадать, что я делаю – чистить зубы – что я показала сейчас? (мыть руки – лицо, зарядка, мыть пол, расчесываться, накрывать на стол, подмести пол).

**«Станция «Мойдодыр»** .

Ребята, посмотрите внимательно на картинки, кто здесь изображен? Что можете о каждом из мальчиков рассказать? Каму из этих мальчиков нужна помощь, почему? Один из мальчиков не выполняет гигиенические процедуры, не следит за внешним видом, на него неприятно смотреть, с таким мальчиком никто не будет дружить. А вот второй мальчик чистый, аккуратный, веселый, с таким будут дружить.

**- Очень важно для сохранения здоровья – это гигиена тела**.

- **Кто мне скажет что означает слово «гигиена».**

Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым, опрятным, аккуратным? (**умываться, расчесывать волосы, следить за внешним видом, мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы).**

*Чтобы быть здоровым, сильным*

*Мой лицо и руки с мылом*

*Будь аккуратен, забудь лень!*

*Чисти зубы каждый день!*

Какую часть тела нужно мыть чаще всего (**руки**).

Руками делаем разную работу и они становятся грязными. После любой работы необходимо руки тщательно мыть. На грязной коже находится множества микробов, которые могут попасть в какую ни будь маленькую царапину на коже. За едой мы можем облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть. Многие ребята не умеют мыть руки. Кто может рассказать как правильно мыть руки?

*- закатай рукава*

*- намочи руки*

*- намыль до появления пены*

*- потри руки с обеих сторон и между пальцев*

*- смой пену*

*- вытри насухо полотенцем.*

Обязательно руки мыть надо после туалета, игр, прогулки, уборки класса и обязательно перед едой.

**Игра: «Веселые загадки».**

Сейчас вы будете отгадывать загадки, ответы этих загадок помогают нам быть чистыми и здоровыми.

1. *Костяная спинка, жесткая щетинка,*

*С мятной пастой дружит,*

*Зубам усердно служит.*

*(****зуб. Щетка)***

1. *Гладкое, душистое, моет чисто (****Мыло***)
2. *Хожу, брожу не по лесам,*

*А по усам и волосам,*

*И зубы у меня длинней,*

*Чем у волков и медведей.*

*(****Расческа).***

4.*Вафельное и полосатое,*

*Гладкое и лохматое,*

*Всегда под рукою – что это такое?*

***(Полотенце).***

**Игра: «Хорошо – плохо».**

Чистить зубы, мыть руки, долго смотреть телевизор, грызть ногти, и.т.д.

**Станция «Витаминная».**

Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек?

*Надо кушать помидоры*

*Фрукты, овощи, лимоны,*

*Кашу – утром, суп – в обед,*

*А на ужин – винегрет.*

Чтобы быть здоровым надо правильно питаться, есть те продукты где много витаминов! Что полезно нашему организму, какие продукты, перечислите ( овощи, фрукты, пить соки, молоко, съедать все что дают на обед).

*Ну, а если свой обед*

*Мы начнем с кулька конфет,*

*Жвачкой мы с тобой закусим*

*Шоколадкой подсластим.*

**А такой обед полезен для нашего здоровья?**

Конечно же нет, от сладкого портятся зубы, пропадает аппетит, человек становится вялым, слабым, бледным.

**Значит какой сделаем вывод:**

*- Ежедневно, непременно*

*- Надо есть все, что полезно.*

**Игра: «Что разрушает здоровье что укрепляет».**

Вот перед вами корзинки и набор картинок с изображением овощей, фруктов и других продуктов. Надо в одну корзинку сложить все то, что укрепляет здоровье, а в другую, те картинки на которых изображены продукты которые могут разрушить здоровье, то есть те которые вредят здоровью если их есть много, и не в то время.

И объяснить свой выбор. (рыба, кефир, морковь, торт, яблоко, лук, шоколад, лимонад).

**Молодцы!!!** Справились с этим заданием. Жители этой станции, приготовили вам подарок, передали коробку витаминов.

**Станция «Ромашка».**

Вот, мы и добрались до последней станции. Давайте прочитаем название станции. У меня в руках лепестки от цветка «Ромашка» на его лепестках написаны те правила, которые помогают вести здоровый образ жизни, но так же есть правила которые мешают здоровому образу жизни. Я буду читать эти правила, а вы говорить что же подходит для нас, чтобы мы были сильными, смелыми, здоровыми, и в конце посмотрим получится у нас цветок или нет. Если получится то вы правильно ответили на все вопросы.

1.**Липесток –** заниматься спортом, физкультурой.

2-й – Соблюдать режим дня

3-й – Правильное питание

4-й – Гигиена тела

5-й – Игры на свежем воздухе

6-й – Вредные привычки

7-й – В место обеда есть конфеты.

**Итог занятия:**

Вот и закончилось наше путешествие. Какой теме было посвящено наши сегодняшние занятия? О чем мы говорили?

**( О здоровье, здоровом образе жизни).**

Давайте всегда соблюдать все необходимые правила которые мы разместили на «Ромашке» и она нам всегда будет помогать если что забудете, посмотрите на лепестки.

*Я, открыла вам секреты*

*Как здоровье сохранить*

*Выполняйте все советы*

*И легко вам будет жить.*

*Всем известно, всем понятно*

*Что здоровым быть приятно*

*Только надо знать,*

*Как здоровым стать.*

А еще от всех жителей страны «Здорового образа жизни» вам подарки. Медали для самых здоровых, смелых учеников.