**Тема : «Где прячется здоровье?»**

**Цель:** сформировать представления воспитанников о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**  формировать гигиенические навыки, углубить представление детей о рациональном питании, показать важность физических упражнений, соблюдения режима дня.

- развивать устойчивое внимание, логическое мышление, память, речь, воображение, познавательную активность, учить детей рассуждать, делать выводы.

**Оборудование:** папка раскладушка «Режим дня», фонограмму «Пение птиц», музыкальный центр.

**Форма проведения:** познавательное занятие с применением здоровьесберегающей технологии .

**Ход занятия.**

**І. Организационный момент.**

- Здравствуйте, дорогие ребята!

**Беседа о здоровье.**

- Знаете, мы с вами не просто поздоровались, мы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте». Это – значит, здоровья желаю.

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!».

-И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь».

Получен от природы дар -

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз -

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

- Что такое здоровье?

**Здоровье** – это состояние физического и духовного равновесия человека, отсутствие болезней.

- Как вы думаете, что значит быть здоровым?( Когда ничего не болит. Человек весёлый, бодрый.)

**Здоровый человек** - это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

**ІІ. Основная часть.**

 **Легенда о здоровье.**

Расскажу я вам старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать,  каким должен быть человек.
         Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

- Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы узнать, где прячется здоровье.

- Чтобы отыскать здоровье, сохранить его на долгие годы, есть правила.

- Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым?

- Ответить на этот вопрос, мы сможем только после того, как вырастим Дерево здоровья. Ведь именно дерево с давних времён является одним из главных символов жизненной энергии и здоровья.

***Крона дерева– ЧИСТОТА.***

**«Чисто жить – здоровым быть!»**

Дерево дышит корнями и листьями. А если листочки грязные, то дереву дышать намного тяжелее.

- Как вы думаете, для человека чистота тоже имеет важное значение?

Сейчас мы это выясним.

-Вспомним известные строки из стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр»: «Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка как лягушка ускакала от меня…»

- Почему же от мальчика убежали все вещи?

- Кто помог грязнуле вернуть свои вещи обратно?

***Чтение стихотворения «Грязнуля».***

- Ребята, послушайте внимательно стихотворение еще об одном герое и подумайте, о ком в нем говорится?

Зубы чистить - неохота,
Умываться не люблю,
У меня одна забота-
Кожу берегу свою.
Вдруг, от частых умываний,
Вся сотрется до кости,
Оттого, мне чужды бани,
Ванна - тоже не грусти.

Утром, глазики промою,
Нежно, пальчиком одним,
Я вполне хорош собою.
Грязь местами? Это грим.
То, что меньше сантиметра,
Даже грязью не назвать,
А что больше, сдует ветром,
Стоит ли переживать.

Не мастак красивых слов я,
Дам совет вам, от души:
Мыться - вредно для здоровья,
Мне поверьте, малыши.

- Что мы можем сказать о герое стихотворения, какой он? (Ленивый, грязный, неопрятный.)

- Какие слова из текста вам об этом подсказали?

- Как мы называем людей, которые не умываются и ходят постоянно грязные? (Грязнули).

- Как вы думаете, действительно ли мыться - вредно для здоровья?

- Кто болеет чаще Грязнуля или Чистюля?

***Беседа о чистоте.***

- Какие правила личной гигиены вы выполняете, чтобы не быть грязнулями?

- Как вы ухаживаете за своим телом?

- Когда моете руки?

- Чистите ли вы зубы?

- Для чего их нужно чистить?

- Сколько раз в день мы должны чистить зубы?

- Как правильно нужно чистить зубы?

***Чтение стихотворения «Зубы вам почистить нужно».***

Зубы вам почистить нужно,

В руки щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистят все умело:

Сверху вниз и справа влево,

Сверху вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом –

Зубы мы ополоснем.

- Запомнили, как нужно чистить зубы?

- А теперь давайте проверим, какие правила личной гигиены вы знаете. Поиграем в игру «Доскажи словечко».

***Игра «Доскажи словечко.***

В нашей группе есть закон:

Вход грязнулям … (запрещён).

В кране нам журчит водица:

«Моем чище наши ……» (лица)

Чтобы грязь не собирать,

Ногти надо … (подстригать).

Даже маленькие хрюшки

Обожают чистить … (ушки).

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с ……… (мылом).

Чтобы долго быть зубастым,

Чистить зубы надо … (пастой)

- В бане целый час потела –

Лёгким, чистым стало …….. (тело).

Тело мылом мыть не лень,

В душе губкой каждый… (день)

Для красивенькой прически

Носим мы всегда… (расчески)
- Своё тело и свою одежду нужно содержать в чистоте.

***Ствол дерева - РЕЖИМ ДНЯ и СПОРТ***

Все вы наверное видели, как растет дерево.

- Какой у него ствол? ( Крепкий, прочный. )

- Он гнется от дождя и ветра?

- Вот и человек должен быть как ствол дерева крепким и сильным. Кто знает, что для этого нужно?

Народная пословица гласит:

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

- Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять-

Будешь лучше ты учиться,

Чаще будешь отдыхать.

- А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

-Послушайте стихотворениеОлега Орача «Валя-неуспеваля».

- А что такое режим дня? *(ответы детей)*

***Используем папку раскладушку «Режим дня»***

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

- Как вы выполняете режим дня? Расскажите по порядку, чем вы занимаетесь с утра и до вечера ?

**Упражнение на расслабление мышц и зажимов**

– Улыбнитесь друг другу. Сядьте удобно. Расслабьте лоб, брови,

закройте глаза. Расслабьте щёки, губы, мышцы шеи, плечи, кисти

рук, ноги, пальцы ног. Ваши руки и ноги теплеют. Дыхание становит-

ся свободное, спокойное, ровное. (Включается запись пения птиц).

– Вы на лесной поляне, ярко светит солнышко. Весело щебечут

птицы. Лёгкий ветерок развевает ваши волосы. У вас прекрасное на-

строение. Вы можете выполнить любое трудное задание. Я буду счи-

тать до «пяти». Когда я скажу «пять», вы откроете глаза.

– Скажем хором: «Мы внимательны! Всё будет хорошо!

Мы успеем сделать всё!».

Огромное значение для человека имеют ежедневные физические упражнения, которые замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 – 9 лет жизни.

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь»

- Ребята, как вы укрепляете свое здоровье? (Утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом).

- Как закаливаете свой организм? (Закаливание водой, воздухом, солнцем).

- Каким видом спорта любите заниматься?

- А теперь давайте посмотрим, какие виды спорта вы знаете. Отгадайте загадки.

**Загадки о спорте.**

Проложили две дорожки, чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые, новые ножки те кленовые. (Лыжи)

Очень чудные ботинки появились у Иринки,

Не годятся для ходьбы, в них по льду кататься бы. (Коньки)

На каток идут зимой. Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленьке с колесиками …(Ролики)

Ах, какой огромный стол! Для каких обедов он?

Нет, обедать здесь не станем: сетку туго мы натянем-

Скачет шарик там и тут. Как игру эту зовут? (Настольный теннис)

Две ракетки и волан, пышный, точно сарафан.

Высоко волан взлетает- сильно Леня отбивает. (Бадминтон)

Соберем команду в школе и найдем большое поле.

Пробиваем угловой - забиваем головой!

И в воротах пятый гол! Очень любим мы... (Футбол)

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают расти здоровым.

**III.** **Физкультминутка.**

Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!

Все собрались? Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!
Мы поставили пластинку
и выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш метров через двести.
Раз, два, раз, два,
Закружилась голова.
Хватит, хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.
Вот мы руки развели, словно удивились.
И друг другу до земли
в пояс поклонились.
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, дети, не ленитесь -
Наклонитесь, улыбнитесь.
Выдох - вдох, выдох - вдох,
Надо нам присесть и встать,
И на месте поскакать.
На носки, потом на пятки,
Вот и кончилась зарядка!

**3. *Корень дерева – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.***

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

- Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

- Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

- Что вы любите есть больше всего?

- А знаете ли вы, что нужно для роста молодого организма? ( витамины.)

Витамины просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды.
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие.

- Где содержатся витамины?

- Фрукты и овощи содержат витамины, необходимые для здоровья и роста вашего организма? Слово “витамин” образовано от латинского слова, которое в переводе означает “жизнь”.

 ***Витамин А –*** это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение.

В каких продуктах содержится, вы отгадайте:

1.За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь)

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

2.Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук.)

3.Раскололся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. (Горох)

***Витамин В*** делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило.( Хлеб)

Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок.( Грецкий орех)

***Витамин С*** помогает бороться с болезнями. (Слайд 24)

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи,
Меня ищи. (Капуста)

Растут на грядке
Зеленые ветки,
А на них красные детки. (Помидоры)

Взрастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
Будет пахнуть очень долго.(Чеснок)

Витамин Д сохраняет вам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

У родителей и деток
Вся одежда из монеток.(Рыба)

От него — здоровье, сила
И румянец щёк всегда.
Белое, а не белила,
Жидкое, а не вода. ( Молоко)

- В печку, чтобы она давала тепло, нужно подкладывать топливо (дрова). Человек подобен печке и, чтобы он был активен, ему нужна пища. Поэтому от того, как мы питаемся, во многом зависит наше здоровье.  Важность правильного питания отражает народная мудрость: «Ешь правильно, и лекарство не будет надобно».

- Как вы это понимаете?

От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм лучше сопротивляется различным болезням. Необходимо, чтобы пища содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

- Ребята, скажите, что готовят вам наши повара в столовой?

- Запомните, то, что готовят у нас в столовой (суп, борщ, каши, молочные продукты, рыба, яйца, бутерброд с маслом и сыром и т.д.) – это и есть правильное питание, которое необходимо для вашего роста и развития.

- А такие продукты, как чипсы, сухарики, газированные напитки, торты, конфеты – это вредные продукты – яд для вашего организма. Старайтесь их не употреблять.

- Какой вывод мы можем сделать, что должен есть человек, чтобы быть здоровым?

**IV. Итог занятия.**

**Игра «Угадай-ка!»**

- Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно).

Заниматься спортом, есть чипсы, принимать витамины, делать зарядку, соблюдать режим дня, пить кока-колу, отдыхать на природе, мало двигаться, 2 раза в день чистить зубы, есть много сладкого, ухаживать за своим телом, сидеть долго за компьютером, закаляться.

- Можем мы сказать, что здоровье зависит от самого человека?

Значит действительно, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Нужно только суметь его сохранить.

Дерево крепкое и красивое только тогда, когда полно жизненной энергии, которое оно получает от природы. А человек чувствует себя хорошо, когда он здоров. А здоровье человека, как мы выяснили, во многом зависит от него самого.

- Давайте еще раз повторим правила ЗОЖ.

- Что должен делать человек, чтобы быть здоровым?

- Надеюсь, что вы будете дружить с чистотой, соблюдать режим дня, заниматься спортом и правильно питаться.

Я желаю вам всем крепкого здоровья!

- Помните, здоровье – это самое ценное, что есть у человека. А значит, его надо беречь.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомните - здоровье

В магазине не купить!

**Отзыв**

**о занятии с использований здоровьесберегающих технологий**

воспитателя отделения диагностики и социальной реабилитации

ГКУ СО КК «Курганинский СРЦН»

Фирсовой Галины Анатольевны

Место проведения мероприятия: ГКУ СО КК «Курганинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Дата проведения: 19.05.2018 г.

Тема мероприятия: «Где прячется здоровье?»

 Возрастная группа: воспитанники центра 9-10 лет.

 19.05.2018 г. в «Курганинском СРЦН» было проведено открытое занятие : «Где прячется здоровье?» направленное на формирование представлений у воспитанников о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

 В начале занятия воспитатель Фирсова Г.А мотивировала воспитанников на продуктивную деятельность. Правильно и обоснованно поставила задачи занятия, на которые методически грамотно вывела воспитанников. Занятие было увлекательное, живое, организовано с использованиемздоровьесберегающей и игровой технологии.

 На занятии проведено упражнение на расслабление мышц и зажимов, где Галина Анатольевна предложила детям расслабиться и под фонограмму «Пение птиц» и выполнить определенные задания. Выдержана логическая последовательность и взаимосвязь этапов данного занятия. На занятии использовались словесные методы (беседа), наглядные методы (иллюстрации) и игровой метод . Новый материал излагается полно, достоверно, доступно. Педагог четко рассчитала время, необходимое для выполнения заданий на каждом этапе. В заключение была проведена игра «Угадай-ка!» , подведены выводы об оценке деятельности воспитанников.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Данное занятие достигло поставленных задач и заслуживает положительной оценки.

Отзыв составлен

Еременко И.М , воспитателем I квалификационной категории ГКУ СО КК «Курганинский СРЦН» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_