***Конспект ОД по валеологическому воспитанию***

***«Остров здоровья»***

**ЦЕЛЬ**: Способствовать созданию условий  для формирования  у учащихся представления о здоровье, как одной из ценностей человеческой жизни, выделив основные компоненты здоровья человека;

**Коррекционно-образовательные задачи**:

 -  сформировать представления о      режиме дня,

 -  закрепить знания о  предметах гигиены, чистоте, аккуратности;

 -  расширять представления о пользе  здорового  питания, витаминов  и  их значения для  здоровья человека;

 -  уточнить знания о полезных и вредных привычках и их влиянии на

  здоровье;

   - систематизировать знания о различных видах спорта, о физических упражнениях;

**Коррекционно - развивающие задачи:**

  -   развивать познавательные способности:  активизировать нравственно-

    мыслительную работу ума – самопознание, самовоспитание личности;

    - способствовать расширению кругозора детей, обогащению их словарного  запаса, развитию речи, памяти.

**Коррекционно – воспитательные задачи**:

  - способствовать  формированию   у   учащихся бережного отношения к  своему

  - здоровью и положительного отношения к   здоровому образу жизни.

  - воспитание любознательности.

**Дидиктические задачи по реализации принципа интеграции:**

        - Образовательная область «Здоровье»:  формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни; обогащать и закреплять ранее полученные знания об основных составляющих здоровья;

**- Образовательная область «безопасность»:** продолжать учить устанавливать связи между неправильными действиями и их последствиями для жизни и здоровья;

         - **Образовательная область «Физическая культура**»:  формировать осознанное отношение к необходимости укреплять своё здоровье с помощью физических упражнений и занятиями спорта;

**- Образовательная область «Коммуникация»:** развивать разговорную речь и коммуникативные навыки;

**- Образовательная область «Социализация»:**развивать эмоциональную отзывчивость и доброжелательность.

**Методы:**Словесные, наглядные, репродуктивные, частично-поисковые, мотивации,   стимулирования; практически-творческие; игровой, рефлексии.

**Приёмы:**беседы, загадки, рассматривание иллюстраций, игры, задания.

**Технологии:**здоровьесберегающие, игровые, личностно-ориентированные,сотрудничества.

**Материал**:  мультимедийная презентация «Путешевствие по острову Здоровья», картинки – иллюстрации, предметы гигиены, соковыжималка, свежие и очищенные овощи и фрукты, стаканчики, трубочки, юла, памятка  «Дерево здоровья».

**Раздаточный материал:** карточки с  заданиями, сигнальные значки, разрезные картинки, бумага, карандаши.

**Технические средства**: компьютер, мультимедийный проектор,

**Словарная работа**: режим дня, личная гигиена, чистота, микробы, полезные и вредные привычки,  витамины,  здоровое питание,  полезные продукты, вредные продукты, соковыжималка, спорт, движение.

**Предварительная  работа:**Чтение художественной литературы с рассматриванием иллюстраций: К.И Чуковского «Мойдодыр», Г. Остера «Вредные советы»,  Г. Зайцева «Уроки Мойдодыра».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Ход занятия | Примерные ответы |
| Вводная часть  Орг. момент  «Подари своё тепло другим»  *(содействовать воспитанию моти-вации к занятию -путешествию)*  Основная часть  Задание: «Расшифруй  слово»  *(учить соотносить геометрические фигуры с буквами,*  *развивать логическое мышление)*  Работа со схемой маршрута  1 остановка   «Режим дня»  (  Чтение стихотворений  2 остановка  «Дом Мойдодыра»  Рассматривание иллюстраций  Загадки от Мойдодыра»  *(системати-зировать знания о предметах гигиены, развивать слуховое внимание, память)*  Задание: « Что с чем дружит»  *(распределять предметы гигиены  в соответствии с предназначением)*  Игра «Угадай, что покажу»  (*способствовать формированию потребности в выполнении правил личной гигиены)*  Упражнения для глаз  3 остановка  «Дворец спорта»  Задание.  «Собери  картинку»  Физкультурная пауза «Чудо остров»  4 остановка  Игра «Отгадайте, какие привычки  полезные, какие вредные»  (*уточнить знания о полезных и вредных продуктах. Уметь отличить полезные продукты  от вредных)*  5  остановка  Рассказ о витаминах  (*расширить представления о фруктах и овощах, как самых витаминных продуктах)*  Практическая работа:  «Приготовим  сок»  Игра:   «Отберём в корзину только полезные продукты»  (  Составление  таблицы:  «Здоровье»  (  Проверка знаний.  Блицтурнир  (закрепление полученных знаний)  Заключительная часть  «Закончи предложение»  Рефлексия | Ребята! Какой сегодня замечательный день, светит солнышко, тепло! Какое должно быть настроение у всех в такой день?  А у вас какое настроение?Давайте подставим ладошки солнышку, почувствуем его тепло и передадим его друг другу, подув на ладошки.  Скажите, почему при встрече всегда говорят друг другу «Здравствуй?»  А кто знает, что обозначает слово «Здравствуйте»?  А что значит быть здоровым?  Здоровье – самое большое богатство и его нужно беречь с детства, ведь его легко потерять, а вернуть сложно, порой даже не возможно.  Кто должен заботиться о вашем здоровье?  Я вас сегодня приглашаю в путешествие  на необычный  остров.   «Вокруг себя повернись  и на острове окажись!»  Но что это за дверь?  Что за надпись на ней?  Что бы попасть на остров нам нужно расшифровать зашифрованное название острова.  Задание: Необходимо  расставить вставить  буквы в геометрические фигуры, которые находятся в таких же геометрических фигурах.  И так,  как  же называется остров?  Молодцы, с заданием справились!  Ой, какой красивый остров!  Как вы думаете, почему остров  так называется?  Жители острова поделятся с вами секретами  здорового образа жизни, расскажут, что они для этого делают.  А   вот   схема нашего путешествия по острову. О чём  же мы узнаем, если пойдем по указанному маршруту?   Для того, что бы быть здоровыми, все жители города соблюдают режим дня.  Соблюдение режима дня - это первый шаг к укреплению здоровья.  Что такое режим дня?   Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.  В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, сон, чередование труда и отдыха регулярность питания.  От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность.  Когда человек соблюдает правильный режим,  это ему помогает легко и быстро переключиться из одного вида деятельности в другое.   О том, как проходит день школьника, расскажут наши  ученики.  Ведут часы секундам счет, Ведут минутам счет. Часы того не подведут, Кто время бережет.  Кто жить умеет по часам, И ценит каждый час, Того не надо по утрам, Будить по десять раз  И он не станет говорить, Что лень ему вставать, Зарядку делать, Руки мыть, И застилать кровать.  Успеет он одеться в срок, Умыться и поесть, Успеет встать он за станок, За парту в школе сесть.  С часами дружба хороша! Работай, отдыхай,  Уроки делай не спеша, И книг не забывай!  Чтоб вечером, ложась в кровать, Когда наступит срок, Ты мог уверенно сказать: - Хороший был денек!  Ребята, как вы думаете, что будет, если ученик не будет соблюдать режим дня?  И так, о чем мы узнали?  Запомните!   Первый   секрет  здоровья – Режим дня.  Следующая остановка:  Кто нас встречает здесь?  Ребята,  это  Мойдодыр!  Вы знакомы с ним?  Давайте вспомним его слова:  «Надо, надо умываться  По утрам и вечерам,  А нечистым трубочистам –  Стыд и срам»  С этим призывом  соблюдать правила личной гигиены Мойдодыр обращается ко всем ребятам**.**  Гигиена – что это?  Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.  Чистота -  залог здоровья.  Каждый должен  соблюдать правила личной гигиены.  Для чего надо быть чистым?  Что будет, если не мыться?  На теле могут поселиться микробы, которые вызывают различные болезни.  Что помогает избавиться от микробов?  Конечно -  это вода.                 От простой воды и мыла                     У микробов тают силы  Предметы гигиены бывают личные и для всей семьи.  Мойдодыр приготовил для вас загадки, хочет проверить, знаете ли вы предметы  гигиены, используете ли  вы  их?  Кто даст правильный ответ, получит приз!  Лег в карман и караулю:  Реву, плаксу и грязнулю.  Им утру потоки слез,  Не забуду и про нос.  Гладко и душисто  Моет очень чисто.  Нужно чтоб у каждого было  Что ребята?  Хожу, брожу не по лесам  А по усам, по волосам,  И зубы у меня длинней,  Чем у волков и медведей.  На себя я труд беру  Пятки, локти с мылом тру. И колени оттираю,  Ничего не забываю.  Вытираю, я стараюсь  После бани паренька  Все намокло. Все измялось  Нет сухого уголка  Вроде ёжика на вид  Но не просит  пищи  По одежде пробежит  И та станет чище.  Еще одно задание от Мойдодыра:  Необходимо распределить предметы личной гигиены в соответствии с их предназначением.  Давайте проверим, правильно ли вы выполнили задание.  Молодцы ребята!  Необходимо отгадать, что выполняет одноклассник.    Для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать личную гигиену.  Запомните!   2 секрет  здоровья жителей острова – «Личная гигиена»  А что бы у нас все было хорошее зрение, мы с вами давайте выполним упражнения для глаз.  Дальше нам нужно идти  к     «Дворцу спорта».  Ребята, как вы думаете, нам нужно заходить сюда?  Конечно, ребята, спорт также  необходим для человека.  Он помогает ему быть здоровым, сильным, стройным. А  какими видами спорта  можно заниматься в этом «Дворце спорта» мы узнаем, когда выполним задание: соберем картинки о спорте.  Молодцы, ребята. Вместе получилось быстро  выполнить задание.  Ну а мы с вами пойдем в зал, где занимаются ритмической зарядкой.  Это «Музей привычек».  Что такое привычка?  Привычка – это  способ поведения, который в определенной ситуации приобретает характер потребности.  Какие бывают привычки?  Привычки бывают вредные и полезные.  Назовите полезныепривычки:  А теперь назовите вредные привычки:  Если привычка полезная вы должны показать зеленый кружочек, если вредная – красный.  1.Разбросал я книги, вещи     И искал их целый вечер  2. Мою грязную посуду      Пол помыть я не забуду  3. Ногти очень грызть люблю      Всех микробов я ловлю  4. Чисто с мылом я умоюсь      У меня опрятный вид.  Полезные привычки помогают сохранять здоровье, быть здоровыми.  А вредные привычки ?  Продолжаем наш путь, чтобы узнать следующий секрет.   Это «Витаминное кафе»  Вы бывали в таком кафе? Как вы думаете, о чем мы с вами узнаем  здесь?  Здесь мы узнаем,  какие бывают витамины, в каких продуктах содержаться.  Овощи и фрукты – основной источник витаминов. Они нужны  для роста, помогают бороться с микробами, инфекцией. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть свои имена, их зовут   А,В,С,Д,Е  Витамин «А»–для зрения, (кожи, костей). И живет он в красных и оранжевых фруктах и овощах. Назовите их.   А еще он есть в картофеле, сыре, рыбе, яйцах.  Витамин «В» –  для укрепления организма.  Есть в хлебе, молоке,яйце, зелени.  Витамин «С» – для  того, чтобы наш организм был как крепость, не допускал злых микробов и не позволял им заразить болезнями нас. Он живет во всем кислом.  В каких продуктах можно найти витамин «С»?   Есть еще в помидорах, капусте.  Витамин « Д» - укрепляет наши кости. Много в рыбе, масле  Витамин «Е» - необходим для нашей кожи. А живет он в зеленых овощах и фруктах, зелени.  Назовите их.  В этом кофе можно  приготовить и выпить  сока из свежих овощей и фруктов.  Мы с вами приготовим сок  из яблока и моркови.  Это очень вкусный и полезный сок.  Если кто-то не хочет такой сок, пусть выберет себе любой стакан с соком,  котором находится на столе, выпьет сок, и расскажет о том, как называется сок и из чего он приготовлен.  В кафе всегда используют для приготовления свежие полезные продукты питания. Но бывают еще и вредные продукты.  Из предложенных продуктов нужно положить в корзину только полезные продукты, в которых много витаминов, необходимых для нашего организма  продукты:  Морковь, творог, чипсы, кока-кола,конфеты, торт, яблоко, мясо,  хлеб, капуста, апельсин, орехи, рыба  Назовите вредные продукты.  Все секреты, которыми поделились с нами жители острова здоровья,  давайте   отразим  в  таблице:  Это основные компоненты  здоровья  Давайте еще раз их повторим и запомним.    Если им следовать, их соблюдать,то  можно сохранить свое здоровье на многие годы.  Путешествие подошло к концу, будем возвращаться домой.  «Вокруг себя повернись                   и в класс окажись!»  Входит в класс  школьный доктор  Раиса Михайловна.  Ребята,  о чём это  вы сейчас говорили?  Уважаемая Раиса Михайловна, мы с ребятами путешествовали по острову Здоровья. Жители острова здоровья поделились своими секретами здоровья. Ребята узнали,  что нужно делать, чтобы не болеть, быть здоровыми.   Я хочу проверить   ваши знания.  Вы должны ответить на  мои вопросы.  За правильный ответ  на мой вопрос  получите витаминку.  1.Что помогает избавиться от микробов?  2. Для чего нужно  мыться?  3. Для чего нужно делать утреннюю     гимнастику?  4. Сколько раз в день нужно чистить       зубы?  5. Можно ли чистить зубы чужой  зубной      щеткой?  6. Можно долго смотреть телевизор, играть       на компьютере?  7. Полезно ли заниматься спортом?  8. Какой витамин нужен для глаз?  Желаю детям не болеть,  Быть всегда здоровыми.  Здоровье- всего дороже.  А еще я вам дарю памятку  «Дерево здоровья», соблюдайте все мои рекомендации и всегда будете здоровы   Занятие закончено. Давайте с вами поделимся своими впечатлениями о занятии.  Сегодня я узнал (а)…….  Я понял (а), что…….  Я научился (научилась)……  Мне захотелось…….  Было интересно……  Теперь я могу……..  Ребята, здоровым может быть каждый из вас.Нужно только очень захотеть. Вы –наше будущее, поэтому заботиться о своём здоровье нужно начинать уже сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глазки светятся, а лицо лучится улыбкой.  Прочитайте слов:  Я хочу быть здоровым!  Я могу быть здоровым!  Я буду здоровым!  И я желаю вам:  - никогда не болеть,  - быть добрыми,  - вершить добрые дела.   В общем, вести здоровый образ жизни! | Желают быть здоровым  Не болеть, быть в хорошем настроении, не лениться, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым).  Мы сами  Остров здоровья  Здесь живут здоровые люди.  Всё что мы делаем в течении всего дня  Нужно вставать в одно  и тоже время   7-00  Делать зарядку.   Заправлять свою кровать  умываться  позавтракать  успеть на уроки  делать уроки  отдыхать  читать книги  всегда ложиться спать в одно  и  тоже время: 21-00  на уроках будет быстро уставать,   будет раздражительный, капризный  будет часто болеть  О  режим дня.  Знакомы  Нам читали  сказки о нём  Чтобы  не болеть  Будем болеть.    Вода  платочек  мыло  Расческа  Мочалка  полотенце  Щетка для одежды  Нос – платочек  Волосы – расческа  Ногти – ножницы  Зубы – зубная щетка  Туфель – щетка обувная  Чистит зубы  Моет руки  Расчесывается  Делает зарядку  спортом нужно заниматься  .  Занимаются гимнастикой, борьбой, боксом   Играют в  волейбол, баскетбол,  теннис,  плавают в бассейне  Вредные  Полезные.  Заниматься спортом  правильно питаться  делать утреннюю зарядку  закаляться,чистить зубы  ковыряться в носу   много кушать  лёжа читать  долго играть в компьютер  сутулиться……  Вредная привычка  Полезная  Вредная  полезная  777  О витаминах  О  фруктах  Об овощах  морковь, тыква, яблоко, болгарский перец, свекле,  Апельсин,   лимон  мандарин,  смородина, клубника.  Киви, капуста, петрушка, зеленый лук.  Я выпил яблочный сок  А я виноградный  Я выпил апельсиновый  А я выпил банановый  Полезные продукты:  Морковь, творог,  Яблоко, мясо,  Хлеб, капуста,  Апельсин, орехи,  Рыба  Вредные продукты:  чипсы, кока-кола,конфеты, торт  Режим дня  Личная гигиена  Занятия спортом  Питание  Полезные привычки  О здоровье  О витаминах  вода  чтобы не  быть чистым, не болеть   чтобы …..  два раза: утром и вечером  нельзя  нет  да  витамин «А»  О витаминах  Нужно соблюдать режим дня  готовить сок  заниматься спортом  узнать о вредных продуктах  сам заботиться о своём здоровье |