

ТОГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат №2»

Конспект занятия по здоровому образу жизни «Если хочешь быть здоров»

Подготовила:
Елисеева Л.В.



Тамбов 2012г

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать негативные отношения к вредным привычкам (курение, алкоголь, наркотики).
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Развивать речь, расширять словарь, развивать логическое мышление, память.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

- Ребята, у нас сегодня гости, встаньте, поприветвайтесь! Тихо сядьте.

Слушайте внимательно, говорите хорошо.

Фонетическая зарядка

Главное в жизни – это здоровье

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье

Его не купить, но легко потерять.

- У нас сегодня интересное занятие, но вначале отгадаем кроссворд.

2. Кроссворд

1. Утро начинай с... (зарядки)
2. Принимай прохладный ... (душ)
3. Причеши волосы ... (расчёской)
4. Занимайся ... (спортом)
5. Ешь больше фруктов и ... (овощей)
6. Не сиди больше 30 минут за ... (компьютером)
7. Включай в свой рацион дня... (чтение)

- Ребята, какое слово получилось, прочитайте.

- Верно, слово – здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей).

Здоровье - это самое дорогое, что есть в жизни у человека, его не купишь ни за какие деньги. Берегите своё здоровье с детства

3. - Здоровый человек - это какой человек?

Ответы детей (сильный, смелый, ловкий, закаленный, бодрый, правильно питается, любит физкультуру, не курит и т.д.)

4. - Объясните значение пословицы.

Здоровье не купишь.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Труд – здоровье, лень – болезнь.

Здоров будешь – всё добудешь.

Двигайся больше – проживёшь дольше.

В здоровом теле – здоровый дух.

5. Правильное питание

- Чтобы быть здоровым необходимо правильно питаться. Расскажите о правильном питании.

Полезные и вредные продукты.

- Что вы знаете о витаминах?

6. Режим дня

- Чтобы хорошо учиться, отдыхать, заниматься интересными делами, нужно строго соблюдать режим дня. А что такое режим дня? Расскажите о своём режиме дня.

Помни твёрдо, что режим

Людам всем необходим!

Физкультминутка

7. Закаливание

- Ребята, объясните пословицу: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

- Расскажите, что вы знаете о закаливании?

Правила закаливания.

8. Занятия физкультурой и спортом

Продолжи пословицы о спорте:

Движение – это... (жизнь)

Люди с самого рождения... (жить не могут без движенья)

Двигайся больше ... (проживёшь дольше)

Кто спортом занимается ... (тот силы набирается)

- Каким видом спорта вы занимаетесь?

9. Чистота – залог здоровья

- Какие правила гигиены вы соблюдаете, расскажите.

10. Вредные привычки

- Какие вредные привычки вы знаете?

- Алкоголь, курение, наркотики – эти слова, как ни печально, известны каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Но в последнее время к ним привыкают очень молодые люди, которые ещё не понимают какой вред приносят здоровью вредные привычки.

- Расскажите, что вам известно о вредных привычках? (ответы детей)

- Ребята, откажитесь от вредных привычек – они опасны для здоровья!

11. Подбери нужные слова к выражениям «Мы будем...», «Мы никогда не будем»

12. Итог занятия

- Я хочу пожелать вам много здоровья и хорошего настроения, ведь хорошее настроение – это половина здоровья. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку – всё здорово!»