**Конспект занятия на тему «Поезд здоровья»**

**Цель**: формирование у обучающихся ценного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

**Образовательные**:

1. актуализация знаний обучающихся по темам «Личная гигиена», «Питание» и о правилах здорового образа жизни;

2. формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью.

**Воспитательные:**

1. воспитание ответственного отношения к своему здоровью;

2. воспитание чувства взаимопомощи, дружеского отношения друг к другу при работе в парах.

**Коррекционно-развивающие:**

1. стимулирование мыслительной, речевой и двигательной активности;

2. осуществление коррекции сенсорного развития.

**Вид мероприятия: виртуальное путешествие.**

Продолжительность: 40 минут.

Оборудование:

Для учителя:

1. ТСО: ПК, мультимедийный проектор, экран.

2. Мультимедийная презентация «Поезд здоровья». Приложение 1.

3. Музыкальные и видеофайлы:

- аудиозапись «Гудок поезда». Приложение 2;

- аудиозапись «Паровозик «Таки-таки». Приложение 3;

- физминутка-ролик «Здоровому образу жизни – ПРИВЕТ, вредным привычкам скажем – НЕТ!»

Приложение 4.

4. Наглядно-демонстрационный материал:

- предметы гигиены (кукла-ребенок, носовой платок, зубная паста и щетка, расческа, ножницы, дезодорант, пемза);

- карточки со словами (ванна, нос, зубы, лохматая голова, ногти, человек, ноги);

- карточки с правилами здоровья («Правила здоровья», «Соблюдение правил гигиены», «Физическая активность», «Здоровое питание»);

- карточки с изображением продуктов;

- муляжи: яблоко, груша, лимон, перец, морковь, кукуруза, огурец, горох, окорочок;

 поделки обучающихся: тарелка из круп, ягода (шитье), рыба (вязание);

- предметы: пакет молока, часы.

- буклет «Советы правильного питания». Приложение 6.

**Для обучающихся:**

- сигнальные карточки для оценивания деятельности обучающихся «Смайлики»;

- клей;

- задание на листке к игре «Продуктовый микс» (работа в паре). Приложение 5;

- анкета «Правила питания» (на каждого обучающегося).

Предварительная подготовка: подготовка оборудования, развешивание карточек со словами (ванна, нос, зубы, лохматая голова, ногти, человек, ноги) по классу, подготовка наглядно-демонстрационного материала.

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент.**

Педагог 1.

- Дорогие дети! Сегодня тема нашего занятия «Здоровье и здоровый образ жизни».

**Слайд 2**

Внимание, внимание

Спешим Вам сообщить

Сегодня в путешествие

Хотим Вас пригласить.

За морями, за лесами

Есть огромная страна

Страною Здоровья зовется она.

- Ребята, а вы знаете такую страну? (Ответы детей).

**Слайд 3.**

- Страна Здоровья – это огромная страна. Ее жители сильны, красивы, здоровы и счастливы. Они говорят: «Наше счастье основано на здоровье».

- А вы хотите узнать их секрет здоровья: о том, какие правила они соблюдают для сохранения здоровья? (На доске вывешивается надпись: Правила здоровья).

- Для этого мы совершим необыкновенное путешествие по стране Здоровья и раскроем секрет жителей.

- Угадайте, на чем мы будем путешествовать. Навострите ушки, слушайте внимательно. (Включается аудиозапись «гудок поезда». Ответы детей.)

- Молодцы, угадали. Путешествовать мы будем на Поезде здоровья. Во время путешествия будем останавливаться на станциях и выполнять задания.

***2. Основная часть.***

Педагог 2. Слайд 4.

- Отправляемся в путешествие. (Включается видеозапись «Паровозик «Таки-таки». Дети имитируют движения паровозика по показу учителя).

**Станция «Гигиена»**

- Мы прибыли на станцию «Гигиена». На этой станции все должны заботиться о своем внешнем виде и соблюдать личную гигиену.

Слайд 5.

Задание 1.

- Приготовьте сигнальные карточки-смайлики. Отвечайте только карточкой, без слов. Если вы будете согласны, то поднимаете весёлый смайлик, если не согласны - грустный.

Например: Надо чистить зубы зубной щеткой мамы. (Дети поднимают грустный смайлик).

- Надо еженедельно мыть тело тёплой водой с мылом и мочалкой. - Надо носить грязную одежду. - Надо ежедневно чистить зубы. - Надо еженедельно стричь ногти. - Надо расчесывать волосы чужой расческой. - Надо применять дезодоранты на чистое тело. - Надо мыть волосы шампунем 1 раз в месяц. - Надо мыть ноги каждый день.

Если у детей возникают сомнения или разные ответы, то данный вопрос разбирается.

Задание 2.

- А сейчас я раздам вам предметы гигиены, вам нужно найти подходящие слова из тех, которые висят на стенах кабинета.

Например: предмет «ребенок». Подберите подходящее слово – «ванна» или улица. («ванна»). Слайд 6,7.

Предмет Карточки со словами

носовой платок нос

зубная паста и щетка зубы

расческа лохматая голова

ножницы ногти

дезодорант человек

пемза ноги

- Переверните листок, тот, у кого на листе написано слово – прочитайте его. Выходите, давайте составим из этих слов предложение.

- Произнесём все дружно “Соблюдение правил гигиены”. Это одно из правил здоровья (На доску вывешивается карточка с данным правилом).

**- Отправляемся дальше в путь. (Включается видеозапись «Паров-озик «Таки-таки». Дети имитируют движения паровозика.)**

***Станция «Спортивная»***

Педагог 1. Слайд 8.

- Мы прибыли на станцию «Спортивная». На этой станции все занимаются спортом и физкультурой.

**Физминутка-ролик «Здоровому образу жизни – ПРИВЕТ, вредным привычкам скажем – НЕТ!».**

***- Я предлагаю вам провести физминутку. Физминутку-ролик «Здоровому образу жизни – ПРИВЕТ, вредным привычкам скажем – НЕТ!» подготовили наши старшеклассники и отправили ее на республиканский конкурс «Мы ЗА здоровый образ жизни!». Смотрим на меня и выполняем движения.***

***(Включается физминутка-ролик. Дети выполняют движения по показу учителя.)***

- Здоровье, спорт неразделимы друг с другом. Как вы думаете, почему физкультурой человек должен заниматься с самого рождения и всю жизнь? (Потому, что спорт и активный образ жизни помогает сохранить здоровье, избавиться от болезней).

- **Вот мы и вывели с вами следующее правило здоровья: физическая активность. (На доску вывешивается карточка с данным правилом).**

- Отправляемся дальше в путь. (Включается видеозапись «Паровозик «Таки-таки». Дети имитируют движения паровозика.)

**Станция «Питание»**

Педагог 2. Слайд 9.

- Мы прибыли на станцию «Питание». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи.

Задание 1.

Педагог раздает каждому ребенку по одному предмету (часы, овощи, фрукты, ягоды (муляжи), тарелка из круп, рыба (муляж), пакет молока, окорочок (муляж).

- Как эти предметы связаны с правилами питания?

Ответы детей:

1. Часы – необходимо питаться по режиму (в одно и тоже время, не менее 5 раз в день).

Слайд 10.

- Поднимите руки, кто из вас питается по режиму. Молодцы! Значит, вы выполняете одно из условий здорового питания.

2. Овощи, фрукты, ягоды - их полезно есть, так как они богаты витаминами.

- Хлопните в ладоши, кто ежедневно принимает их в пищу. Молодцы! Значит, вы выполняете следующее условие здорового питания.

3. Рыба – в рыбе содержатся полезные жиры, белки, витамины, кальций, фосфор.

- Назовите блюда, приготовленные из рыбы. (Уха, рыба в кляре, соленая рыба и др.).

4. Окорочок – это мясо, источник белка, который необходим для роста организма.

- Перечислите другие виды мяса. (Свинина, телятина, баранина, лосятина, гусятина и др.)

5. Пакет молока – в молоке много питательных веществ (н-р, кальция), которые необходимы для кожи, костей, зубов.

- Назовите продукты, изготовленные из молока. (Творог, сыр, кефир, ряженка, сметана и др.)

6. Тарелка из круп - из круп варят каши. Каша полезна, дает силу и энергию человеку, улучшает работу желудка и кишечника.

**- Поднимите смайлик, кто любит есть кашу.**

- Ребята, продуктов много и они разные. Одни продукты дают организму энергию, чтобы больше двигаться, меньше уставать, другие - помогают быть сильным, а третьи – необходимы для роста и развития.

- Как вы думаете, каким должно быть здоровое питание? (Питание должно быть разнообразным.)

Слайд 11.

- Ребята, одни продукты можно и нужно есть каждый день. Это полезные продукты. А другие - не надо есть часто, потому что в больших количествах они наносят вред организму.

**Игра «Продуктовый микс».**

- Давайте разделим полезные продукты и вредные. Работаем в парах. Вам необходимо составить список полезных и вредных продуктов и заполнить таблицу, наклеив правильно карточки с продуктами.

**Полезные продукты Вредные продукты**

Полезные продукты Вредные продукты

Овощи

Фрукты

Рыба

Молоко

Сок

Мясо

Сыр

Творог

Крупы Чипсы Лимонад Лапша быстрого приготовления Торт Чупа-чупс

- Проверяем. Перечислите полезные продукты. Слайд 12.

- Перечислите вредные продукты.

- **Мы с вами находимся на станции «Питание». Давайте выведем следующее правило здоровья. (Здоровое питание).**

(На доску вывешивается карточка с данным правилом).

- Ребята, за вашу активную работу я дарю вам буклет «Советы правильного питания», который разработан нашими старшеклассниками.

**3. Заключительная часть.**

Педагог 1. Слайд 14.

- Все станции пройдены! Со всеми заданиями справились!

- Теперь пришло время открыть секрет здоровой жизни жителей страны Здоровья. В этом нам помогут наши правила здоровья. Прочитайте их.

( Правила здоровья:

· соблюдение правил гигиены.

· физическая активность

· здоровое питание)

- Соблюдая эти правила, человек становится здоровым.

- Давайте оценим себя, как вы соблюдаете правила здоровья с помощью анкеты. На листочках вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Если вы уже выполняете правило - отметьте знаком «+», если не выполняете – «-». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Слайд 15.

- Наше занятие подходит к концу. Вспомните, где мы только что побывали?

- Понравилось вам путешествие?

- Спасибо за работу