

ГОО ЯО Рыбинская школа - интернат №1.

Конспект занятия с элементами игры для
учащихся начальных классов:

«Волшебная страна Здоровья».

Сценарий мероприятия «Путешествие по Стране Здоровья»

Цель: Формирование понимания у детей, что здоровье зависит от правильного питания, а также от правильного образа жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

- Формировать санитарно – гигиенические навыки по уходу за собой, а так же расширять знания о предметах личной гигиены.
- Познакомить детей с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, а так же с продуктами питания, содержащими витамины.
- Учить детей заботиться о своём здоровье, укреплять и охранять его.
- Познакомить детей с последовательностью действий в случае чрезвычайных ситуаций: пожар, встреча с незнакомыми людьми, со способами оказания первой помощи при различных травмах.

2. Коррекционно – развивающие:

- Развивать у учащихся познавательный интерес, внимание, память, активный и пассивный словарь.
- Развивать у учащихся координацию движений во время спортивных упражнений.

3. Воспитательные:

- Воспитывать правильное отношение к здоровью своего организма, потребность в здоровом образе жизни.
- Воспитывать интерес к происходящему, быть активным.
- Развивать умение работать в коллективе.

Материалы, оборудование:

- Фуражка машиниста поезда, карточки с названием станций, ноутбук, медали, музыкальное сопровождение (поезд, физкультминутка, частушки);
- Ёлка с предметами личной гигиены: мыло, зубная паста, зубная щётка, расчёска, мочалка, ножницы, шампунь, носовой платок;
- Картинки с изображением рыбы и солнца, муляжи овощей и фруктов; карточки с названием витаминов;
- Спортивный инвентарь;
- Плакаты с изображением «горячих телефонов»: 01, 02, 03; картинки с алгоритмами оказания первой помощи.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

II. Вводная беседа:

Ведущий: Каждый твердо 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 запомним, что здоровье,

В магазине не купить!

Ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по Стране Здоровья. Но поскольку Страна Здоровья огромна, сегодня мы сможем побывать только в нескольких ее местах. Мы побываем в «Витаминном городе», остановимся на станции «Первой помощи», посетим «город Спорта», сделаем остановку на станции «Чистюлькино». Путешествовать мы будем все вместе. На каждой станции будем узнавать что-то новое, выполнять задания. Отправимся мы на поезде вместе с нашим машинистом. (Звучит музыка, *дети строятся друг за другом и подходят к станции «Чистюлькино»*).

III. Основная часть.

1. Станция «Чистюлькино».

Ведущий: Мы прибыли на станцию «Чистюлькино». Посмотрите, какая необычная ёлочка здесь растёт. (На ёлке развешаны предметы гигиены: мыло, зубная паста, зубная щётка, расчёска, мочалка, ножницы, шампунь, носовой платок).

Ведущий: Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

Ребята, что помогает поддерживать чистоту?

Сейчас я буду вам загадывать загадки, а вы их отгадывать.

Тот, кто отгадает загадку, должен найти отгадку на нашей ёлочке.

1. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (**Мыло**)

- Найди его на ёлке и сними.

-Зачем мыть руки?

-Когда нужно мыть руки?

2. Там, где щетка не осилит,
Не домоеет, не домылит,
На себя я труд беру
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю. (**Мочалка**)

-Для чего нужна мочалка?

3. Целых двадцать пять рядков.
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком,
Лягут волосы рядком. (**Расчёска**)

-Что это за предмет?

- Как мы его используем?

4. Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (**Зубная щётка**)

-Сними её с ёлки.

-Для чего нужна зубная щётка?

-Сколько раз в день нужно чистить зубы?

-А у зубной щетки есть подружка. Кто же она? (**Зубная паста**)

5. Детям мы кроим одежду,
Стрижем ногти на пальчиках,
Подстригаем волосы девочкам и мальчикам. (**Ножницы**)

-А что здесь делают ножницы?

6. Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.

Все намокло, все измялось,
Нет сухого уголка. (**Полотенце**)

-Найдите его на елке.

7. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. (**Носовой платок**)

-Посмотрим, где он находится на ёлочке.

-У всех в кармане есть носовой платок?

-Для чего он нужен?

Ведущий: А сейчас посмотрите на доску. Русский народ придумал не зря эти пословицы:

1) Кто аккуратен, тот людям приятен.

2) Чистота – лучшая красота.

3) Чисто жить – здоровым быть.

О чем же здесь говорится?

Как вы понимаете смысл пословиц?

Ведущий: Ну, вот пора отправляться на вторую станцию, она называется "Витаминный Город". Поехали!

2. Станция «Витаминный Город».

Ведущий: Ребята, вы попали в «Витаминный Город». Скажите мне, пожалуйста, что такое ВИТАМИНЫ? Витамины - это вещества, необходимые человеку для жизни и здоровья. Какие бывают витамины? (А, В, С, Д). Да, их существует более 30. Витамины находятся не только в таблетках, но и в различных продуктах, фруктах и овощах.

Витамин А.

Кто употребляет его регулярно, тот быстро вырастет, и у него не будет проблем со зрением. Его так и называют - витамин роста и зрения. А теперь посмотрите, где его можно найти:

- Молоко
- Масло сливочное
- Свёкла
- Морковь

- Помидор

Витамин В.

Он, очень нужен нервной системе, чтобы она не уставала. При отсутствии витамина В в организме у человека снижается аппетит, появляются головные боли. Он содержится в следующих продуктах:

- Капуста
- Ржаной хлеб
- Картошка
- Фасоль

Витамин С.

Сразу можно узнать того, кто не дружит: с витамином С. Он бледный, болезненный, малоподвижный, быстро устаёт. Посмотрите, эти продукты богаты витамином С:

- Яблоко
- Лимон
- Лук
- Чеснок

Витамин Д

Общаться с ним нужно очень осторожно. Если его в организме мало, кости становятся мягкими и хрупкими, ноги искривляются, портятся зубы и уменьшается рост. Для того, чтобы его было в норме, ешьте:

- Рыбу
- Мясо
- Молочные продукты
- Яичный желток
- А еще этот витамин очень дружит с солнышком, поступает в организм через вашу кожу, когда вы загораете.

Ведущий: А теперь послушайте веселые частушки о пользе витаминов в исполнении наших ребят.

ЧАСТУШКИ.

1. Ставьте ушки на макушке.

Слушайте внимательно.

Витаминные частушки

очень занимательны.

2. Чтоб была красивой кожа,
Зорко видели глаза,
Витамин А ты принимай,
Никогда не унывай.

3. Если ты боишься гриппа
И другой простуды,
Витамин С принимай
НЕ болей и не хворай.

4. Чтобы кости не болели.
Зубы были целы,
Витамин Д ты принимай
Прямо с колыбели.

5. Не ленись, морковку жуй
и фасоль отваривай.
И к врачам не попадёшь,
как ни уговаривай

6. Витаминная семья
вся очень полезная.
С нею ты дружи всегда,
пусть отдыхают доктора.

7. Самый вкусный и приятный,
Наш любимый сок томатный.
Витаминов много в нём,
мы его охотно пьём.

9. Мы частушки вам пропели,
И наверно надоели.
Вам желаем долго жить,
с витаминами дружить!

Ведущий: Следующая станция нашего путешествия "Город Спорта". Поехали.

3. Станция «Город Спорта».

Ведущий: Друзья, вы попали на станцию, которая называется город Спорта. Ребята, а что нужно делать, чтобы стать сильными, ловкими, здоровыми? Нужно как можно больше двигаться, заниматься физкультурой. Чем больше ты будешь ею заниматься, тем здоровее будешь. А с чего начинаются занятия спортом? С зарядки.

- Каждое утро нужно делать зарядку сразу после сна.

- После зарядки мы умываемся и чистим зубы.

Физкультминутка.

Ведущий: А теперь быстро все построились на зарядку (проводится физкультминутка под музыку). Молодцы!

Ведущий: А теперь я хочу вам предложить отгадать загадки со спортивной площадки, будьте внимательны, отвечайте все вместе дружно!

- Едет он на двух колесах,
Не буксует на откосах.
И бензина в баке нет.
Это мой... (**велосипед**).
- Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... (**коньки**).
- Силачом я стать хочу.
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем –
Как Вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто, много лет
Ежедневно, встав с постели, поднимаю я... (**гантели**).
- Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный,

С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (**мячик**).

- На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...(**лыжи**).
- Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье... (**спорт**).

Ведущий: Итак, ребята, чтобы быть здоровым необходимо делать зарядку каждое утро, заниматься спортом, бегать, прыгать, не пропускать уроки физкультуры.

Ну вот, пора отправляться на четвертую станцию "Первой помощи".

4. Станция «Первой Помощи».

Ведущий: Ребята, здоровье - это главная ценность в нашей жизни. Даже если очень заботиться о своем здоровье, нас могут подстеречь различные неприятности. Давайте поговорим с вами об оказании первой помощи в случае болезней и неприятностей, а так же вспомним правила поведения в некоторых трудных ситуациях.

1. Если дома запахло дымом, что нужно делать? (ответы детей)

- Позвонить 01(показ картинки).
- Сообщить о пожаре соседям.
- Накрыть горящий предмет плотной тканью или одеялом.
- Немедленно покинуть помещение, плотно закрыть дверь.
- Нельзя открывать окна, т.к. с притоком кислорода огонь вспыхнет сильнее.

Ведущий: Сам не справишься с пожаром-

Этот труд не для детей.

Не теряя время даром,

01 звони скорей.

Набирай умело,
Чтоб не все сгорело.
Пусть помнит каждый гражданин,
Пожарный номер **01!**

2. А теперь вспомним правила поведения с незнакомыми людьми (ответы детей).

- Никогда не разговаривай и никуда не ходи с незнакомыми людьми.
- Не садись в машину к незнакомому человеку.
- Не играй на улице с наступлением темноты.
- Если тебя преследуют, сразу сообщи родителям или милиционеру.

Ведущий: Дома ты один остался,

Кто-то дверь открыть пытался.

Должен ты **02** набрать

И милицию позвать.

Не пройдет и пять минут,

Как воришку заберут! (показ картинки)

3. А что же делать: если кто-то заболел?

Не волнуйся и не плач.

Набирай **03** скорее,

И приедет тут же врач.

Если что-нибудь случится-

"Помощь скорая" примчится! (показ картинки)

Ведущий:

- Ребята, посмотрите на картинку (показ). Что случилось с девочкой? (она упала и поранилась, получила ссадину на колене) Ссадину или ранку нужно сразу промыть, намазать зеленкой и заклеить лейкопластырем.

- А что мы видим на этой картинке? (мальчик обжег руку) Правильно, наверно он был неаккуратен с огнем. Если все же это случилось, то ожег необходимо намочить холодной водой и наложить повязку. Можно принять обезболивающую таблетку, если ее дал взрослый.

- Что изображено на следующей картинке? (мальчику напекло голову солнышком и ему стало плохо) Да, он получил солнечный удар, так как загорал без головного убора. Если человек получил тепловой удар, его надо положить в тень, дать

попить воды, положить на голову влажное полотенце. Не забывайте в жаркий, солнечный день надевать кепку или панаму.

- На следующей картинке у девочки потекла из носа кровь (показ). Как ей помочь? (нужно поднять голову вверх, приложить к переносице холод, вставить ватку в нос)

Ведущий: Молодцы! А теперь мы хотим предложить вам шуточную эстафету по оказанию помощи. Она называется "Помоги больному". Нам потребуются двое "больных" и по два игрока в каждую команду. Первые участники должны добежать до "больного", поставить градусник и вернуться. Вторые - добежать, дать ему лекарство и вернуться. Кто быстрее, тот и победил (победители награждаются).

IV. Подведение итогов.

Ведущий: Итак, ребята! Закончилось наше путешествие. Мы с вами посетили все станции Волшебной Страны Здоровья. Узнали, какие бывают витамины, вспомнили про предметы личной гигиены, поговорили об оказании первой помощи в различных ситуациях.

Скажите, с чего мы должны начинать каждое утро? (с зарядки).

- Сколько раз надо чистить зубы? (два раза, утром и вечером).

- Когда нужно мыть руки с мылом? (перед едой, после туалета, прогулки или грязной работы).

А в заключении послушайте советы для здоровья.

1. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку.

2. Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.

3. Нет! – плохому настроенью,
Не грусти, не хнычь, не плачь.
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч.

4. Хоть не станешь ты спортсменом –
Это, право, не беда.
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!