

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными
возможностями здоровья г.о. Чапаевск

Воспитательный час «Путешествие в страну Здоровья»

Насырова Татьяна Анатольевна

Воспитатель

2016 год

Цель:

Выявить знания учащихся о ЗОЖ;

Дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Задачи:

Сформировать понятие о здоровом образе жизни;

Показать важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни;

Познакомить с правилами закаливания;

Развивать стремление вести здоровый образ жизни;

Побуждать к применению закаливающих процедур, соблюдению гигиены,

Вызвать интерес к правильному питанию.

Оборудование:

презентация

слова – карточки (с пословицами)

карточки с тестовыми заданиями (вредно – полезно)

2 воздушных шара жёлтого и красного цвета (на каждую парту)

предметы личной гигиены (зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)

Ход воспитательского часа:

I. Организационный момент

II. Вступительное слово воспитателя

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней свой лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличивается. Направляйте лучик с добрым словом, звёздочка станет ещё больше. Направляйте к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, ласку. Звёздочка станет большой, как солнце, которое всем несёт тепло, свет, ласку. - Откройте глазки.

- Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!

- Как вы думаете, почему?

Высказывания детей:

(Если человек здоров, он весёлый, активный, энергичный. У него много друзей, хорошая семья. Он не будет болеть, не будет пропускать школу, будет хорошо учиться, им будут гордиться родители...)

III. Основная часть.

Воспитатель: Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья.

(слайд 1)

Воспитатель: На чём можно путешествовать?

Высказывания детей: (На поезде, на самолёте, на машине, на автобусе, на велосипеде, на воздушном шаре...)

Воспитатель: Отгадайте загадку и узнаете, на чём мы будем путешествовать

(слайд 2)

Что за чудо синий дом?

Ребятишек много в нём.

Носит обувь из резины

И питается бензином? (Это автобус)

(слайд 3)

Воспитатель: Давайте разучим девиз нашей команды:

(слайд 4)

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Воспитатель: Чему мы будем учиться во время путешествия?

Мы будем учиться беречь своё здоровье.

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. «Народная мудрость:

(слайд 5)

Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл (работа в парах)

«Здоровый человек – богатый человек»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Чистым жить – здоровым быть»

Воспитатель: Кто желает прочитать пословицу и объяснить её смысл?

Подведение итогов.

Конкурс 2. «Загадки»

(слайд 6)

Два соседа – непоседы.

День на работе, ночь на отдыхе (глаза.)

Не сеют, не сажают, сами вырастают.

Носить могу, а сосчитать не могу (волосы)

(слайд 7)

Всю жизнь ходят в обгон,

а догнать друг друга не могут (ноги)

(слайд 8)

Между двух светил в середине я один (нос)

(слайд 9)

У пяти братьев одна работа (пальцы)

(слайд 10)

Подведение итогов.

Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»

(слайд 11)

1. Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка)

2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (Ожоги, солнечные удары)

3. Что на свете дороже всего? (Здоровье)

5. Когда необходимо проводить физкультминутку?

Подведение итогов.

Игра – тест «Вредно или полезно»

Воспитатель:- Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.

- Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.

1. Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды (хлопают).
2. Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже (топают).
3. Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов (хлопают).
4. Когда нервничаю, я грызу ногти (топают).
5. Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь (хлопают).
6. Витамины – это полезно. Покупаю их в аптеке и съедаю горстями (топают).

Воспитатель: Для нас открылись двери в Страну Здоровья

(слайд 12)

Мы движемся по её большим просторным улицам и проспектам.

1 остановка. Проспект «Здоровье человека»

(слайд 13)

Воспитатель: Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Вышел сразу на мороз-

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Всех полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда.

Правила эти помните, дети.

Будьте здоровы и не болейте!

Воспитатель: Как можно закаляться?

Высказывания детей: (чаще бывать на свежем воздухе, купаться, загорать, умывать не тёплой водой, а прохладной,...)

2 остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»

(слайд 14)

Воспитатель: Каждый человек может оказаться в напряжённой (стрессовой) ситуации, поэтому нужно уметь справляться со стрессом. Тогда болезни обойдут вас стороной.

Минутка релаксации:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье. Исчезает напряженье...

Напряженье улетело... И расслаблено всё тело...

Будто мы лежим на травке... На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас... Руки тёплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы чуть приоткрываются. Всё чудесно расслабляется...

Нам понятно, что такое состояние покоя!

3 остановка. Площадь Гигиены

(слайд 15)

Воспитатель: Гигиена – это наука о сохранении здоровья.

- Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла.

Пышно пена поднялась-

Смыла с рук и пыль и грязь.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

- Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы?

Игра «Угадай-ка!»

Воспитатель: В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.

(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)

4 остановка. Кафе «Приятного аппетита»

(слайд 16)

Воспитатель: Мы поговорим о вредной и полезной пище.

Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

Воспитатель: Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

5 остановка. Бульвар «Не болей!»

(слайд 17)

Воспитатель: Чтоб вы никогда и ничем не болели,

Чтоб щёки здоровым румянцем горели,

Чтоб вы на пятёрки учили уроки,

Чтоб дома и в школе вы бодрыми были,

Чтоб было здоровье в отличном порядке,

Вам нужно с утра заниматься ... (зарядкой)

Физкультминутка

Дети, стройтесь по порядку на активную зарядку!

Левая, правая, бегая, плавая,

Мы растём смелыми, на солнце загорелыми.

На носочки поднимайтесь, руки к солнцу. Улыбайтесь!

Потянулись, наклонились и обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно, влево - то же делать нужно.

Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова!

А теперь наклон вперёд выполняет весь народ.

Поднимай колено выше - на прогулку цапля вышла.

А теперь ещё задание – начинаем приседания.

Приседать мы не устанем, сядем - встанем, сядем - встанем.

Проведём ещё игру: все присядем - скажем: «У!»

Быстро встанем - скажем: «А!» Вот и кончилась игра!

Итог путешествия

(слайд 18)

Воспитатель: - Кто помнит девиз нашей команды?

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье.

- Что для этого нужно делать?

Законы здоровья:

* закаляться

* правильно питаться

* соблюдать правила гигиены

* уметь отдыхать, расслабляться

* делать зарядку

* больше двигаться

* заниматься спортом

* соблюдать чистоту

* не привыкать к вредным привычкам

* чаще улыбаться, говорить добрые слова

Воспитатель: Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его. Желаю всем крепкого здоровья!

(слайд 19)