

Снежнянская специальная общеобразовательная школа – интернат №42

**Воспитательный час
«Путешествие в Школу Здоровья»**

2016 г.

Воспитатель: Плева О.Н.

Цель : формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную позицию по данной проблеме;
- закреплять знания правил личной гигиены;
- развивать общую культуру личности учащихся, расширять кругозор;
- воспитывать волю, собранность, умение преодолевать трудности, не подвергать опасности свои жизнь и здоровье.

Оборудование: плакаты, музыкальное оформление, упаковки от продуктов, рисунок дворца «Школа Здоровья», таблички «Здоровый человек», «Правильное питание», рисунки детей.

На стенах висят плакаты:

Чисто жить – здоровым быть!

Здоровье – дороже золота.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Под детские песни учащиеся рассаживаются на свои места.

ХОД :

Воспитатель: - Сегодня у нас необычное занятие – мы с вами совершим небольшое путешествие в Школу Здоровья. А еще вы узнаете, как нужно заботиться о своем питании, а значит и о своем здоровье, какие продукты кушать, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец (*воспитатель выставляет рисунок дворца*). В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть Школу Здоровья (*надпись на дворце – «Школа Здоровья»*) для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в Школу Здоровья.

Задание 1. «Здоровый человек»

Воспитатель: – Какого человека называют здоровым? Мы это узнаем после того, как вы выполните задание. На столе разложены карточки, характеризующие человека. Выберите только те, которые можно сказать о здоровом человеке и прикрепите на доске.

Здоровый человек – эточеловек (выполняется в виде эстафеты по командам).

- *сильный*
- толстый
- бледный
- неуклюжий
- *крепкий*
- *весёлый*
- *ловкий*
- *красивый*
- сутулый
- *румяный*
- *стройный*
- *бодрый*
- рассеянный
- *хорошая память*
- медлительный
- слабый
- грустный
- ленивый
- боязливый
- *энергичный*
-

Подведение итогов 1-го конкурса

Воспитатель: - А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы :

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Задание 2 в нашей школе «Правильное питание»

Воспитатель: - Отправляемся на занятие под названием «Правильное питание». Мы узнаем, какие продукты полезны и необходимы человеку, научимся выбирать полезные продукты, узнаем правила питания.

А вам, ребята, сейчас загадаю загадки.

1)

Чистое небо, да не вода

Клейкое, да не смола

Белое, да не снег
Сладкое, да не мёд.
От рогатого берут
Малым детям дают. (Молоко)

2)

Чай кладу её порой,
Чай становится такой
Вкусный, ароматный,
Витамином С богатый. (Лимон)

3) Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. (Хлеб)

4)

Твоему мячу подобен,
Только вкусен и съедобен.
Хоть зеленые бока,
Мякоть красная сладка. (Арбуз)

5)

Красная и белая.
Вкусная, спелая.
И черна она бывает.
Кто ее здесь угадает? (Смородина)

6)

На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки -
Собираем огоньки. (Земляника)

-К вредным или полезным продуктам вы бы отнесли наши отгадки? Почему?

- А что же произойдёт, если кушать только конфеты, компот и мороженое?
(Ответы детей)

-А что обязательно нужно сделать перед едой?

- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: разнообразие и умеренность. А что такое умеренность? (ответы детей).

Задание.

Давайте посмотрим, сможете ли вы отделить вредные продукты от полезных. (на стуле для каждой команды лежат продукты, упаковки от чипсов, йогурта, молока, кефира, жвачки, чая, лапша быстрого приготовления и т.д.) вам нужно взять полезный продукт и принести его своей команде.

Проверка, объяснения детей.

Воспитатель: Существуют золотые правила питания, которые вы должны выполнять. Я познакомлю вас с ними.

- Главное не передайте.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Воспитатель: Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть можете вы.

Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!

Законы _____ должны мы твердо знать!

Свое _____ беречь и охранять!

_____ много значит!

_____ всех важней!

Итог.

Воспитатель: Ребята!

-Когда нужно начинать заботиться о своем здоровье?

- Кого можно назвать счастливым человеком? (здоровый человек по-настоящему счастлив).

-А поможет сохранить здоровье правильное питание и хорошее настроение.

Давайте повернемся друг к другу, улыбнемся и скажем друг другу: « Будьте здоровы!»

Форма занятия: нетрадиционная –игра-путешествие с элементами сп