

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің «Даму мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған №2 арнайы (түзету) мектеп-интернат» КММ
КГУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №2 для детей с ограниченными возможностями в развитии» акимата Северо-Казахстанской области Министерства образования и науки Республики Казахстан



Устный журнал «Секреты здоровья»

Подготовила: Громак О.А.

2022г

Цели:

1. Познакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни.
2. Закрепить и расширить знания детей о правилах здорового питания, гигиенических нормах, о пользе активного отдыха, о необходимости соблюдения режима дня.
3. Формировать нравственные качества ребенка, которые являются фундаментом здоровья.
4. Прививать навыки здорового образа жизни, воспитывать ответственное бережное отношение к своему здоровью.
5. Развивать познавательную активность, творческие способности, самостоятельность, речь учащихся.

Форма работы: устный журнал

Ребята, поприветствуйте наших гостей,

Улыбнитесь веселей! Всем пожелаем мы здоровья и добра! Ну, а теперь, начать занятия пора.

-Ребята, скажите, а почему при встрече люди здороваются? (Верно, но это не только признак вежливости. Произнося это доброе слово, мы желаем друг другу здоровья.)

Что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов.

Потому что «здравствуй»

Значит, «будь здоров!»

А какие еще пожелания здоровья вы знаете? (Еще говорят так: Не болейте!

Будьте здоровы! Доброго вам, здоровья.)

-Давайте и мы будем помнить эти добрые волшебные слова!

-Вы уже догадались, о чем мы сегодня поговорим?

(слайд №1)

-Сегодня на уроке мы будем путешествовать по страницам устного журнала «Секреты здоровья». С его помощью мы раскроем секреты здоровой счастливой жизни и узнаем, что нужно делать каждому из нас, чтобы забыть про болезни.

- Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

-Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

-Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)

(слайд №2)

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

На столе у вас лежат лепестки волшебного цветка здоровья. (дети по очереди читают то, что написано на обратной стороне лепестков и приклеивают на доску).

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КРАСОТА

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СИЛА И УМ

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТО, ЧТО НУЖНО БЕРЕЧЬ

ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ВСЕМ: И ДЕТЯМ, И ВЗРОСЛЫМ, И ДАЖЕ ЖИВОТНЫМ.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КОГДА ТЫ ВЕСЕЛ И У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КОГДА НЕТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

-Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.

- А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

1 Соблюдать личную гигиену

2.Соблюдать режим дня.

3.Правильно питаться.

4. Борьтсья с вредными привычками.

5. Заниматься спортом

(слайд№3)

-Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. А вот из чего складывается ЗОЖ, мы сегодня и узнаем.

(Слайд №4)

1 страница «Чистота- залог здоровья»

-Как вы думаете, о чем расскажет нам эта страничка? (речь пойдет о гигиене) А вы знаете, что такое гигиена? (это уход за своим телом, содержание его в чистоте) **Личная гигиена-это залог хорошего здоровья.**

(слайд №5) Загадки от Мойдодыра (предметах личной гигиены):

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло.)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска.)

3. Волосистой головой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы там

По утрам и вечерам. (Зубная щётка.)

4. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. (Носовой платок.)

5. Душистая, мятная

И на вкус приятная.

Чистит, чистит зубы нам По утрам и вечерам. (Зубная паста.)

6. Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою
Что это такое? (Полотенце.)

7. На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,

И колени оттираю,
Ничего не забываю. (Мочалка)

8. Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.

И та станет чище. (Щетка для
чистки одежды)

По одежде пробежит,

- Молодцы, ребята! Видно, что вы хорошо знакомы с этими необходимыми предметами.

(слайд №6) Игра «Волшебный мешочек»

Давайте немного поиграем, а заодно и узнаем, с помощью чего можно справиться со злобными микробами и как победить грязь.

Я приготовила для вас вот такой волшебный мешочек. В нем спрятались предметы, которые помогают нам быть всегда чистыми и опрятными. Вам нужно узнать их закрытыми глазами и рассказать, для чего они нужны.

(расческа, шампунь, мочалка, зубная паста, зубная щетка, зеркало, полотенце)

(слайд № 7)

-Много пословиц и поговорок придумано в народе о здоровье. Среди них есть о чистоте и гигиене. Давайте прочитаем их.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистая вода -для хворобы беда!

Мойте руки перед едой – будете здоровы.

Чисто жить – здоровым быть.

Так чему же учат нас эти пословицы, к чему призывают? (Чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила личной гигиены)

Вот мы и открыли первый секрет здоровья.

(слайд №8)

2 страница– «Делу время -потехе час»

Как думаете, о чем расскажет нам эта страничка? (О том, что нужно беречь и ценить время, проводить его с пользой для дела)

-Что это такое - режим дня? (Это правильная организация своего дня, распорядок дня.)

А что значит «соблюдать режим дня»? (Делать все всегда в одно и тоже время и по заранее составленному плану.)

-Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)

-Соблюдение режима дня – это тоже защита от болезней. Режим приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье. Но многие дети, к сожалению, не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы.

Посмотрите сценку про такую девочку. Не хотелось, чтобы вы были похожи на нее.

Сценка

- Наташенька, вставай!
- Сейчас!
- Уж день, взгляни в окно!
Ведь ты задерживаешь нас,
Ведь ты не спишь давно.
- Ну, мамочка, ну, чуточку,
еще одну минуточку.
-Наташа, сядь к столу.
- Сейчас!
-Ну, сколько можно ждать?
Твой чай уже в четвертый раз
Пришлось подогревать.

- Ну, мамочка, ну, чуточку,
еще одну минуточку.
- Наташа, спать пора!
- Сейчас!
- Сколько раз просить?
Ведь завтра утром снова
не сможешь глаз открыть.
- Ну, мамочка, ну, чуточку,
еще одну минуточку.

-Подскажите, какое правило не соблюдает девочка? (нарушает режим дня)
Вы, наверное, догадались, что вместо слова “сейчас” надо сразу выполнять все просьбы родителей.

(слайд №9) Составляем «Режим дня» (Работа в парах)

1	Свободное время 9
2	Зарядка и водные процедуры 2
3	Обед 5
4	Ужин 8
5	Занятия в школе 4
6	Завтрак 3
7	Подготовка ко сну. Сон 10
8	Подъем 1
9	Прогулка 6
10	Приготовление уроков 7

(слайд №10)

-Обратимся к пословицам.

Всему свое время.

Сделал дело - гуляй смело.

Кто за все берется, тому ничего не удается.

Поспешишь - людей насмешишь.

Чему они нас учат? (Человек, который привык соблюдать режим дня, более успешен в жизни. Все, что он запланировал, успевает сделать, никогда не опаздывает, производит приятное впечатление на окружающих.)

Вот мы и открыли второй секрет здоровья

3. СТРАНИЦА. "Здоровое питание" (слайд №11)

Главным фактором, оказывающим самое большое влияние на состояние здоровья, является, конечно же, **питание**.

Выходят несколько человек с чупа-чупсами, чипсами, кириешками, газировкой
Суп «в стакане» – это круто! Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги
Уплетем за обе щеки!
Чипсы – просто объеденье!
Все хрустим мы в упоенье!

Чупа-чупсы я люблю,
Наслаждаюсь ими!
«Кока-колу» часто пью
С друзьями я своими!

Ребята – ведущие разводят руками, удивляются...

Нет вреднее ничего глупого совета!
Мы не слушаем его, нам не нужно это!
А полезные советы вам дадим в своих ответах!

- Силу нам дают супы, овощи и каши,
- Ешьте, будете сильны как спортсмены наши!
- Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку!
- Чтоб расти здоровым, сильным, надо мясо есть и рыбу!
- Вместо булок и конфет лучше скушай винегрет!
- Овощи и фрукты – лучшие продукты!
- Творог, молоко, сметану не забудь спросить у мамы!

Привет «Улыбки»

И тогда наверняка скажем вредному «Пока!»
И отбросим все свои плохие мысли!
И на целый белый свет дурным привычкам скажем «Нет!»
Голосуем за здоровый образ жизни!

(слайд №12)

-Предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть. А заодно в ходе игры проверим, насколько хорошо вы знаете, какие продукты укрепляют наше здоровье, а какие его разрушают. Я буду называть продукты питания. Как услышите полезный продукт- хлопайте в ладоши и говорите -да. Как назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный–тихонько топайте и говорите -нет. Итак, встали, приготовились

Каша - вкусная еда, это нам полезно? (да)

-Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети? (да)

-В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи - отличная еда, щи - полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда, есть полезно детям? (нет)

Фрукты - просто красота! это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

Сок, компот на обед, пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети? (да)...

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? *Дети (хором):* Да!

-Всем нам нужно научиться отказывать себе в продуктах, которые вредят здоровью, употреблять их как можно меньше и стараться есть только то, что полезно для нашего организма.

Слайд №13

- А что говорит народная мудрость о правильном питании?

Умеренный в пище - всегда здоров

Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь

Овощи, фрукты – полезные продукты.

Сладостей сто, а здоровье одно.

4 страница. «Движение - это жизнь». (слайд №14)

-Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век подвержен всем изъяснам.

С гимнастикой дружи, всегда весёлым будь.

И проживёшь сто лет, а может быть и больше.

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись в саду и в чистом поле.

- Понятия «здоровье» и «движение» неразделимы. «Двигайся больше - проживёшь дольше» - гласит народная мудрость.

Ученик

-Хорошо проснуться сразу и стряхнуть остатки сна,

Затянуться до отказа свежим ветром у окна.

И, согласно распорядку по команде боевой

В физкультурную зарядку окунуться с головой.

(слайд №15) ФИЗМИНУТКА.

Все вместе: Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

-Немало существует пословиц и о спорте. Вот некоторые из них.

Кого греют солнечные лучи, тому не нужны будут врачи.

Со спортом не дружишь- не раз потом потужишь.

Двигайся больше – проживёшь дольше.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

-Какой секрет открыла нам 4-я страничка? (чтобы быть здоровым, надо дружить со спортом)

(слайд № 16) 5 страничка. Доброе слово лечит, а злое калечит.

Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он грубый, злой, обижает всех вокруг?

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое у него настроение зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Положительные эмоции продлевают всем нам жизнь, а отрицательные ее укорачивают. Постарайтесь как можно чаще вызывать положительные эмоции у близких и окружающих вас людей. А ещё сохранить хорошее настроение помогают добрые слова, идущие от сердца, от души.

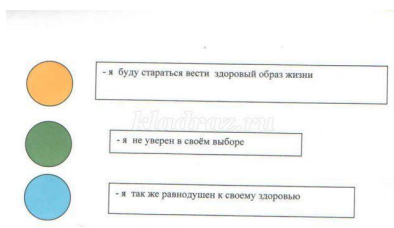
Доброжелательность наших слов, наша улыбка сохраняет здоровье нам и окружающим. Следуйте правилу: сначала подумай, а потом скажи. Следите за своей речью, не произносите плохих слов, любите своих близких, учитесь прощать обиды, чаще улыбайтесь, будьте доброжелательным к окружающим. Это еще один секрет здоровья.

Слайд №17

-Закрывается наш журнал. Каждый человек сам должен заботиться о своём здоровье. Мы с вами наметили пути сохранения здоровья и вы доказали, что знаете, как его сохранить.

-Давайте, ещё раз повторим, что нам нужно знать, чтобы быть здоровым? Я очень хочу, чтобы вы ещё раз задумались о своем здоровье и выразили в цвете, как вы будете относиться к нему.

Просмотр видеоролика



Слайд №18

-Вот и подошло к концу наше занятие.

Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все секреты, о которых мы говорили.

Желаю вам крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения.

