

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»

**План-конспект  
открытого занятия  
по теме «Хранить здоровье с молоду»**



Воспитатель Паунова Л.И.

пос. Совхозный  
Славянский район  
10.03.2019

## **Тема: «Хранить здоровье смолоду».**

### **Цели:**

**образовательная:** закрепить полученные знания о значении правильного питания, отказа от вредных привычек и занятиях спортом;

**развивающая:** развивать память, мышление, внимание;

**воспитательная:** воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** таблички, картинки, слайды.

**Форма проведения:** беседа.

### **Ход занятия.**

#### **Вступление.**

**Воспитатель:** Ребята, давайте начнем нашу беседу с определения, что такое здоровый образ жизни? (дети дают свои варианты ответов, воспитатель корректирует высказывания детей) Правильно, здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс – правильное питание, занятия спортом, экология и отказ от вредных привычек. Вот только очень часто человек вспоминает о своем здоровье в зрелом возрасте, когда начать новую, здоровую жизнь уже не просто. Психологи уже давно выяснили, что в юном возрасте нам свойственна беззаботность, недоверие к советам окружающих, в особенности взрослых. Ведь недаром появилась русская поговорка – «береги здоровье смолоду» - люди с давних времен осознавали важность вести здоровый образ жизни с самого раннего возраста.

#### **Основная часть.**

**Воспитатель:** (на слайде появляется изображение олимпийских колец) Кто мне ответит, что это за символы. Правильно, это олимпийские кольца, для нас они давно стали символом здоровья и спортивных достижений. Но и у нас, в обычной жизни, также есть свои символы здоровья, давайте поздороваемся.

*Дети здороваются по-разному: за руку, обнимая друг друга, прохлопывая ладошками...*

Видите, какое значение имеет для нас здоровье, мы желаем его своим близким и знакомым каждый день, много раз, даже не осознавая этого.

**Воспитатель:** Я хочу рассказать вам старинную легенду: «Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать-

решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

**Воспитатель:** Здоровье оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

**(На листе ватмана закреплен желтый круг. К нему необходимо прикреплять лучики с надписями)**

**Воспитатель:** Выберите и прикрепите первый луч здоровья (**сила**). А где находится наша сила? (**в мышцах**) Что нужно делать, чтобы мышцы были сильными? Молодцы! Тренировать. Давайте, покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

Давайте сделаем короткую разминку, дадим нагрузку на наши мышцы.

**Физминутка под энергичную музыку.**

**Воспитатель:** Чувствуете, что мы стали немного сильнее, ушли сонливость и плохое настроение, появились бодрость и энергия. Вот и ответ на вопрос - почему человек должен быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека.

**Воспитатель:** Давайте второй лучик прикрепим к нашему солнышку, этот лучик называется «спорт». Кто помнит пословицы о спорте? «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать», «Кто со спортом дружен - врач тому не нужен». А теперь посмотрите на слайды, какие виды спорта вы узнали? (**отвѣты детей**)

А какие еще вы знаете? Эти виды спорта и многие другие развиты в нашей стране, в города, поселках, станицах работают тысячи кружков и спортивных секций, наверняка можно найти тот вид спорта, который понравится именно вам. Не обязательно добиваться невероятных успехов, главное, быть здоровым и сильным.

**Воспитатель:** А скажите, какими видами спорта занимались вы, и чем он вас привлекает. (**дети дают свои отвѣты**)

**Воспитатель:** В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех.

**Воспитатель:** Третий лучик скрыт от нас, он невидим, но мы попытаемся его найти. Вот перед нами бутылочка, она пустая? (**Дети отвечают – да**) скажите, а если поместить нашу бутылочку в воду, что из нее выйдет? (**воздух**) А вы говорите, в ней ничего нет!

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет,  
Дышат птицы и цветы,  
Дышит он и я, и ты.

### **Давайте встанем и выполним дыхательные упражнения.**

1. «Подышим одной ноздрой» - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. (3-6 раз)
2. «Погреемся» - руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-Х-Х»
3. «Одуванчик» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик»

**Воспитатель:** Вот и помогли мы своему организму, теперь у нас много кислорода. А где мы еще можем брать кислород? (ответы детей) Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны. Значит третий лучик - это **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**.

**Воспитатель:** Что это? (модель часов) Какое отношение часы имеют к здоровью, зачем они нам нужны? (*ответы детей*)

- Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать, когда гулять, когда обедать, чтобы соблюдать режим дня. А что такое режим дня? (*ответы детей*)

- Режим дня - это когда выполняются все дела в течение дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированными, хорошо и качественно выполнять все свои дела. Неспроста, в нашем учреждении режим дня имеет такое огромное значение, и мы так строго придерживаемся его исполнения. Врачи давно уже доказали важность режимных моментов для нашего здоровья, поэтому, когда вы окажетесь за пределами учреждения, продолжайте соблюдать режим дня, и вы удивитесь, как много вы будете успевать.

Значит, 4-ый лучик здоровья называется? **РЕЖИМ ДНЯ**.

**Воспитатель:** И вот, наконец, последний пятый лучик, на нём написана пословица. «Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться». **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**.

- В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, сможете вы выбрать полезные продукты? Сейчас мы поиграем в игру «Идем в магазин» и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Разделимся на две команды. Первая команда будет выбирать полезные продукты, а вторая - неполезные (дети выбирают картинки и объясняют свой выбор)

- Молодцы! Справились.

**Воспитатель:** Что вы знаете о витаминах? (*ответы детей*)

Витамин А - очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу, мозгу, а найти его можно в молоке, ржаном хлебе, мясе.

Витамин С - укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте, луке, смородине.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке и яйцах.

**Воспитатель:** Как ярко сверкает у нас солнце здоровья. А вы запомнили, как называются его лучи?

**Итоговая часть.**

**Воспитатель:** Если вы, ребята, будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили (физкультурой, спортом заниматься, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце: яркими, светлыми, веселыми, задорными, то есть здоровыми. Дети, что вам понравилось в поиске здоровых лучей? Сейчас вы все знаете, как важно быть здоровым, здоровым здесь и сейчас!