

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Еманжелинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)»

Разработка открытого занятия

Турнир Здоровья

Подготовила и провела
воспитатель Лисина О.Я.

Раздел: Физическое воспитание. Охрана здоровья.

Возраст детей: 11-12 лет

Дата: 17.03.2016 г.

Тема: «Турнир Здоровья»

Цель: закрепление знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: развивать познавательные процессы, творческие способности, воображение, расширять кругозор, пополнять словарный запас;

Коррекционная: корректировать устойчивость и переключаемость внимания, развивать память, зрительные восприятия, слуховое восприятие, развитие речи;

Воспитательная: воспитывать дружеское отношение в коллективе, умение слушать друг - друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других;

Форма проведения: игра - викторина

Оборудование: проектор, презентация, карточки настроения, карточки, конверты с заданиями.

Ход занятия:

I. Оргмомент. Сообщение темы.

- Здравствуйте ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы, когда –нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? **(ответы детей)**

- Потому что здоровье для человека – самая главная ценность в его жизни. Уже давно доказано, что его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься о его сохранении, чтобы не навредить своему здоровью. Наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, наших усилий по его укреплению.

- Хотите узнать, как вырасти сильным, красивым и здоровым? Что для этого нужно? **(ответы детей)**

соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой и спортом и кушать полезные продукты.

- Сегодня мы проведем викторину «Турнир Здоровья». **(слайд 1)** И закрепим знания о здоровье и здоровом образе жизни. И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята. Среди вас есть такие? Мы разделились на 2 команды и выберем капитанов. Вам дается одна минута для подготовки приветствия команд, и по моему звуковому сигналу вы должны закончить подготовку.

1 команда: ОПТИМИСТЫ
«Наш девиз: Не унывать!
Все пройти и все узнать!»

2 команда: КРЕПКИЕ РЕПКИ
«Думай быстро — и вперёд,
Нас тогда победа ждёт!»

II. Основная часть.

- Команды готовы? Итак, викторину «Турнир Здоровья» объявляю открытой.
(звуковой сигнал)

- **(слайд 2)** У нас есть цветик – семицветик, на каждом лепесточке задания, составляющие здоровый образ жизни. Листочек отрываем задание выполняем. На доске представлена турнирная таблица, за каждый правильный ответ, я вам буду начислять команде по баллу.

1. Зеленый лепесточек – составь слово. (слайд 3)

Один из участников от каждой команды выходит и тянет листочки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. **(слайд 10)**

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

2. Синий лепесточек – отгадай загадки. (слайд 4)

Каждой команде поочередно зачитываются загадки, связанные со здоровым образом жизни, дети должны ответить. За правильный ответ присуждается балл.

1. Просыпаюсь рано

Утром вместе с солнышком румяным

Заправляю сам кроватьку

Быстро делаю.....**(зарядку) (слайд 11)**

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льется с потолка

Мне на спинку и бока.

Дождик теплый, подогретый

На полу не видно луж...

Все ребята любят....**(душ) (слайд 12)**

3. Гладко и душисто,

Моет очень чисто

Нужно чтоб у каждого оно было

Что, ребята?(мыло) (слайд 13)

4. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.....(расческа) (слайд 14)

3. Красный лепесточек – «Уберите лишнее» (слайд 5)

- внимательно посмотрите на картинки. Что здесь лишнее? Почему?

1 команда: мыло, зубная паста, щетка для одежды, зубная щетка. (слайд 15)

2 команда: лак для волос, расческа, стиральный порошок, шампунь. (слайд 16)

1 команда: щетка для обуви, щетка для одежды, полотенце, обувной крем. (слайд 17)

2 команда: тени, помада, шампунь, тушь для ресниц. (слайд 18)

- Ну что ребята, устали? Давайте немножко отдохнем! (слайд 19)

Физминутка

*А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку (руки на поясе).
Руки в сторону согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.
Оглянулись через правое плечо,
Через левое еще.
Дружно присели,
Пяточки задели,
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз.*

4. Оранжевый лепесточек - полезное и вредное (слайд 7)

- О том, что питание влияет на рост и деятельность различных органов и систем, хорошо знает каждый из вас. Мы сейчас проверим, умеете ли вы питаться с пользой для здоровья.

- У меня есть конверты. В каждом конверте продукты. Ваша задача их разделить на **2 группы: полезные продукты и вредные продукты.**

Список: газированная вода, мороженое, жевательная резинка, торт, яблоки, морковь, мясо, лук, рыба, яйцо, конфеты, семечки, чипсы.

- Давайте проверим. Какие продукты вы отнесли к полезным, а какие к вредным. (слайд 20)

5. Голубой лепесточек – «Перечисли виды спорта» (слайд 8)

- Здоровый образ жизни тесно связан с занятиями спорта ваша задача назвать вид спорта.

1 команда: летние виды спорта (легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, теннис, прыжки в воду, бокс, борьба) (слайд 21)

2 команда: зимние виды спорта (биатлон, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, фигурное катание, лыжный спорт, бобслей, сноуборд, прыжки с трамплина)
- Молодцы ребята, и с этим заданием вы справились. (слайд 22)

6. Фиолетовый лепесточек – «Всеу свое время» (слайд 9)

- Режим, ребята, много значит! Поможет он решить задачи: когда ложиться и вставать, когда тетрадку открывать чтобы садиться за уроки, когда гулять идти, когда..... Что такое режим дня? Это ежедневные мероприятия или действия, которые выполняются в одно и то же время. А вы соблюдаете режим дня? Сейчас проверим?

В каждом конверте находится вразброс ваш режим дня. Ваша задача расставить по порядку.

подъем, зарядка, завтрак, дорога в школу, уроки, обед, сончас, самоподготовка, прогулка, ужин, сон. (слайд 23)

- Ну что ж, надеюсь, что вы вырастаете здоровыми сильными людьми. Ведь ваше здоровье в ваших руках. Давайте представим ненадолго, что я – это весы. Мои руки – чаша весов. На одной стороне находятся: ваше здоровье, родные, близкие, друзья, знакомые. На второй стороне – вредные привычки. Что выбираете вы? Очень хорошо.

7. Желтый лепесточек – что можно и нужно, а что нельзя! (слайд 10)

- у нас остался последний лепесточек, и последнее задание это что можно и нужно, а что нельзя... чтобы быть здоровым.

Ребята должны ответить, что нужно чтобы быть здоровым, а чего не стоит делать. (слайд 24)

НУЖНО:

- соблюдать режим дня
- делать зарядку
- заниматься спортом
- правильно питаться
- есть побольше витаминов

НЕЛЬЗЯ:

- иметь вредные привычки
- смотреть часами телевизор и сидеть у компьютера

Вы все говорите правильно!

IV. Подведение итогов. Награждение победителей.

- А сейчас мне бы хотелось узнать:

- Что вы сегодня узнали? Чем занимались сегодня на занятии? В какие игры играли? Что понравилось больше всего?

- Молодцы ребята, вы все сегодня хорошо отвечали, были активными. По итогам нашей сегодняшней викторины победила дружба. Я хочу чтобы вы продолжали соблюдать здоровый образ жизни, а именно: заниматься спортом, соблюдать личную гигиену, режим дня, правильно питаться и есть побольше

витаминов. А для того чтобы подкрепить иммунитет, я вам вручаю вот такие вкусные витамины. (слайд 25)

**Витамины - ценные вещества,
Без них мы никуда.
Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,
Нужно с витаминами дружить.**

**Витаминов много - всех не перечесть,
Но самые главные среди них есть.
Без них не может организм существовать,
Учиться, работать, отдыхать.**

V. Рефлексия

И последнее что мне хотелось бы узнать, это – какое настроение у вас осталось после сегодняшней викторины. (слайд 26)

На столе лежат карточки красного и желтого цвета. Желтый цвет - хорошее настроение, красный цвет - плохое настроение.

- Итак, какое у вас настроение осталось после нашего занятия?
- На этом наше занятие закончено, всем спасибо за участие.

Спасибо за внимание! (слайд 27)