

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ
школы-интерната
им. И.Е. Егорова
_____ **Е.В. Попова**

Открытое мероприятие
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!»

Воспитатель: Иванова Л.В.

Тема: " Быть здоровым – здорово! "

Цель: в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

Учебные материалы: компьютер, проектор, экран, таблица с игровыми полями, карточки, конверты с заданиями, видеоролик о воде, упаковки продуктов.

Ход мероприятия

- Ребята, вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

- Молодцы! Наше мероприятие посвящено здоровому образу жизни.

1. Конкурс «Собери пословицу о здоровье».

- Сейчас каждой команде будет дан конверт. В него вложено предложение, которое разделено на слова. По моему сигналу, вы открываете конверт и начинаете работу. Победит та команда, которая быстрее прочитает предложение.

- «Чистая вода – для хвори беда».

- «Где здоровье, там и красота».

- «Мойся белее – будешь милее».

- «Кто аккуратен, тот людям приятен».

- «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

2. Гигиена.

- Назовите имя богини Здоровья (дочь греческого мифологического бога врачевания Эскулапа):

- Анна
- Клеопатра
- Гигия

- Что такое гигиена?

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем? (Идем в ванную комнату умываться).

- Чем мы умываемся? (водой)

- Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Сейчас мы посмотрим видеоролик о воде.

Учитель показывает видеоролик.

- Вода здесь описывается как живое вещество. И на самом деле, вода чувствует отношение к ней. С древних времен омоновения совершаются именно водой.

- Что мы делаем после умывания?

3. Конкурс

- Как ухаживать за зубами?

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на приём.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!

4. Правильное питание

- Распределите слова в два столбика в группы “ Полезные продукты ”, “ Вредные продукты ”: яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.

(Дети по одной карточке распределяют слова в столбики).

- **Полезные продукты:** яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

1. Главное – не передай.
2. Соблюдай режим питания.
3. Тщательно пережевывай пищу.

- **Вредные продукты:** пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.

(Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.)

- Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии.

- Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят на химической фабрике. Не стоит часто употреблять их в пищу.

5. Витамины.

Игра “ Доскажи словечко ”

От нас коровки далеко,
А близко – в пачке - ... (молоко)
Красная девица сидит в темнице,
А коса на улице... (морковь)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

(Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение).

Без нее на кухне пусто,
В щи добавим мы ... (капусту)
На грядке вырос молодец –
Зелёный длинный ... (огурец)

- Какой общий витамин присутствует в этих продуктах? (Витамин С. Он закаливает организм, помогает бороться с микробами).

6. Режим дня.

Каждая команда получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) на 3 минуты. После выполнения задания учитель сверяет работы детей с готовым режимом дня.

На доске:

1. Зарядка.
2. Умывание
3. Завтрак.
4. Школьные уроки.
5. Обед.

6. Прогулка.
7. Домашнее задание.
8. Прогулка.
9. Игры по интересам, чтение книг.
10. Душ.
11. Сон.

Команда, которая выполнила задание ближе к образцу, выиграла.

7. Вредные привычки.

Оздоровительная минутка (на внимание)

Жил на свете человек,
 Беспокойный человек.
 Он объездил всю планету –
 Все искал по белу свету
 Страну без ошибок.
 Но увы, надежды зыбки –
 Всюду он встречал ошибки...

(Дж.Родари)

- Какие ошибки совершают люди? Назовите и объясните.
- Какие вредные привычки мешают человеку стать здоровым и прожить до 100 лет?

8. Веселая разминка.

- А у нас следующий конкурс. Вам нужно быть внимательными. Я буду читать вопрос, если вы думаете, что ответ «нет» - молчите, если ответ «да» - отвечаете фразой «Это я, это я, это все мои друзья!» За каждый правильный ответ – витаминка.

- Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу? +
- Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? -
- Кто одежду «бережет» - под кровать ее кладет? +
- Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать? +
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
- Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным, +
- Заправляю сам кроватку, быстро делаю зарядку. +
- 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? +

9. Закаливание.

Чтоб везде нам успевать,
 Улыбаться, не чихать
 Надо помнить, что здоровье,
 Надо с детства укреплять!

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

На доске:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	неуклюжий
сильный	румяный	толстый	подтянутый

– Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье.