Государственное казённое общеобразовательное учреждение Пензенской области «Кузнецкая школа – интернат для обучающихся по адаптированным

образовательным программам»

План-конспект

открытого внеклассного занятия по предмету

«Мир природы и человека»

по теме:

***«Дорожка здоровья»***

с обучающимися 2 класса

Учитель:Мавлютова А.Ф.

Кузнецк, 2020 г.

**Тема:** Дорожка здоровья

**Цель**: закрепление и систематизация знаний обучающихся о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Создать условия для формирования установок на здоровый образ жизни;
* Закреплять знания о составляющих компонентах здоровья человека, знания правил личной гигиены, основ правильного питания;
* Корригировать внимание, логическое мышление, умение работать в коллективе.

**Оборудование:** мультимедийная презентация (тема: «Дорожка Здоровья», рюкзак, карточки - слова, цветы из цветного картона, «волшебное дерево», скатерть с бутафорскими продуктами, смайлики, носовые платки (в качестве подарка в конце занятия).

**Ход занятия**

**I Организационная часть занятия**

1. ***приветствие***

*(образуем круг, держимся за руки****)***

***СЛАЙД***

**Учитель:** Когда встречаем мы рассвет,

Мы говорим ему – привет.

С улыбкой солнце дарит свет,

Нам посылая свой привет.

И вы запомните совет -

Дарите всем друзьям привет.

Давайте дружно все в ответ

Друг-другу скажем мы – привет!

*(Дети хором приветствуют друг друга)*

Ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими красивыми, весёлыми, здоровыми. А скажите, всем ли мы можем сказать – привет?

**Дети:** Взрослым нельзя говорить «Привет».

**Учитель:** Как нужно приветствовать взрослых?

**Дети:** Взрослым надо говорить «Здравствуйте».

**Учитель:** Вы уже заметили, наверное, ребята, что к нам сегодня пришли гости?! Давайте их поприветствуем словом «Здравствуйте»!

*(Дети хором приветствуют гостей)*

1. ***актуализация опорных знаний***

**Учитель:** А знаете ли вы, что когда мы человеку говорим «Здравствуйте», мы желаем ему здоровья?

**Дети:** Да, догадывались.

**Учитель:** Как вы думаете, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья?

**Дети:** Здоровье – это главное богатство. Если человек болеет, то он ничего не хочет делать, у него нет настроения, он капризничает.

**Учитель:** Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.Какого человека можно назвать здоровым?

**Дети:** *Здоровый – когда ты не болеешь;*

*Здоровый – когда у тебя хорошее настроение;*

*Здоровый – когда много сил и ты активный;*

*Здоровый – когда ты радуешься;*

*Здоровый – когда ты* ***весёлый*** *и всё у тебя получается;*

*Здоровый – это когда тебе смешно и* ***весело****.*

1. ***объявление темы и целей занятия***

**Учитель:** Как много, ребята, вы знаете! Молодцы! Обо всём этом мы подробно поговорим во время нашей прогулки. Да-да, вы не ослышались, я приглашаю вас на прогулку по Дорожке Здоровья. **СЛАЙД**

Гуляя по этой дорожке мы вспомним **самые основные правила укрепления и сохранения здоровья.** А все наши знания мы будем собирать в ***РЮКЗАЧОК ЗДОРОВЬЯ*** *(одевается одному из ребят на плечи).*

Ну что, готовы прогуляться?

*(Дети встают)*

Тогда – в путь! Встали друг за другом и змейкой пойдём по дорожке.

***(Звучит музыка)***

**II. Основная часть занятия СЛАЙД**

**1) Полянка настроений** *(цветы с разными эмоциями)*

**Учитель:** Ребята, что это на нашем пути?

**Дети:** (*Цветы, Цветочная поляна*).

**Учитель:** Какие чудесные цветы! Да, это целая цветочная полянка, но не простая, а полянка настроений. Посмотрите, с какими разными эмоциями и чувствами встречают нас цветы. У всех ли цветов хорошее настроение?

**Дети:** Нет, не у всех цветов.

**Учитель:** Подумайте, пожалуйста, и скажите, как настроение влияет на здоровье?

**Дети:** Если у человека плохое настроение, он чаще болеет, его здоровье становится хуже.

**Учитель:** Правильно! Хорошее настроение помогает нам поддерживать наше здоровье. **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ** кладём в рюкзачок?!Давайте уберём с полянки цветы с плохим настроением.

*(Каждый из учеников убирает один цветок и называет, какая эмоция изображена: грусть, печаль, зависть, злость, обида, гнев, испуг, огорчение, боль, сердитость)*

А у вас хорошее настроение сейчас?

**Дети:** (да, нет, не очень)

**Учитель:** Чтобы настроение всегда было бодрым и хорошим, что люди делают каждое утро?

**Дети:** Делают зарядку. **СЛАЙД**

**Учитель:** Давайте и мы с вами сделаем зарядку.

*(Дети делают зарядку под музыку, на экране – мультизарядка, повторяют движение за героем)*

Настроение улучшилось? А здоровья прибавилось? Значит **ЗАРЯДКУ** кладём в рюкзачок?! И запомните, ребята, зарядка прибавляет здоровья только тогда, когда мы делаем её регулярно – каждое утро.Не очень устали?

**Дети:** Не, не устали.

**Учитель**: Если не устали, давайте продолжим нашу прогулку.

*(Звучит музыка)*

**2) Дерево загадок** *(На дереве висят знаки вопроса)*

**Учитель:** Ребята, что это?

**Дети:** Это дерево.

**Учитель**: Давайте посмотрим, что на нём выросло.

**Дети:** Знаки вопроса.

**Учитель:** Вы встречали такие деревья в жизни?

**Дети:** Не встречали.

**Учитель:** Это необычное дерево, а значит – волшебное. Ребята, это дерево загадок. Давайте сядем на стулья и отгадаем загадки, которые приготовило нам это загадочное дерево.

1) Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

***(Мыло)*** *появляется картинка на экране.*

2) Вытирало, я старалось

После бани паренька.

Всё помялось, всё промокло,

Нет сухого уголка.

***(Полотенце)*** *на экране.*

**Учитель:** Для чего они нам нужны?

**Дети:** Умываться, мыть руки.

**Учитель:** Верно. Как часто надо умываться?

**Дети:** Утром и вечером перед сном, по мере загрязнения.

**Учитель:** А как часто надо мыть руки?

**Дети:** Перед едой, после прогулки, после посещения туалета, по мере загрязнения.

**Учитель:** Вы такие молодцы, ребята, всё знаете! Я спокойна за вас и за ваши руки!

3) Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

***(Мочалка)*** *на экране*

4) Ею голову все моют

Пенится и щиплет глаз,

Пахнет вкусно аромат,

Будешь чистым как алмаз.

***(Шампунь)*** *на экране*

**Учитель:** Для чего нам эти предметы?

**Дети:** Мыться, мыть всё тело, а не только руки.

**Учитель:** Как часто, ребята, надо ходить в баню, или принимать ванну?

**Дети:** Обязательно – один раз в неделю, но можно и чаще.

**Учитель:** 5)Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит.

Нам усердно служит.

***(Зубная щётка)*** *на экране вместе с зубной пастой*

**Учитель:** Зачем нам эти предметы?

**Дети:** Чистить зубы.

**Учитель:** Как часто надо чистить зубы?

**Дети:** Два раза в день: утром, и вечером перед сном*.*

**Учитель:** А если мы забываем чистить зубы, что может случиться?

**Дети:** Зубы заболят, образуется кариес.

(Если дети затрудняются, то учитель говорит: **Кариес -**разрушение тканей зуба)

**Учитель:** 6) Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

***(Носовой платок)*** *на экране*

**Учитель:** Для чего он нам?

**Дети:** Чистить нос.

**Учитель:** Правильно, но носовой платок нужен не только для того чтобы почистить нос. С помощью платка мы можем прикрыть рот, когда закашлялись, можем воспользоваться платком, когда запачкали лицо или руки, а рядом нет воды, когда поплакали – утереть слёзы и т.д. Так, давайте сделаем вывод, когда надо при себе иметь носовой платок?

**Дети:** Носовой платок нужно иметь всегда.

**Учитель:** У кого сегодня с собой есть носовой платок, поднимите руку.

*(Поднимают руку те дети, у которых есть в кармане носовой платок)*

**Учитель:** Эту ситуацию в конце занятия мы исправим.

*(В конце занятия учитель дарит каждому* ***ребёнку носовой платок)***

7) Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней

Чем у волков и у мышей

***(Расческа)*** *на экране*

8) Кто меня назвать не сможет?

Я на ёжика похожа.

Я от пыли и от пятен

Охраняю ваше платье.

***(Щётка для одежды)*** *на экране*

**Учитель:** Ну, а эти предметы, зачем нам нужны?

**Дети:** (*ответы детей*)

**Учитель:** А при чем здесь здоровье?

**Дети:** (ответы детей).

**Учитель:** Правильно, молодцы. Оказывается, здоровье человека зависит и от того, как он следит за своим внешним видом (за одеждой, за причёской). Вот сегодня вы все такие опрятные, причесанные. Всегда ли вы следите за своим внешним видом?

**Дети:** Всегда следим.

**Учитель:** Тогда я за вас очень рада.Мы отгадали все загадки. И вспомнили несколько правил, которые человек должен соблюдать каждый день, чтобы сохранить своё здоровье. Давайте я эти правила ещё раз вам напомню:

*(на экране)* **СЛАЙД**

**1. Утром и вечером надо умываться, чистить зубы.**

**2. Один раз в неделю необходимо мыться в бане.**

**3. Всегда: перед едой и после туалета мыть руки с мылом.**

**4. Содержать в порядке причёску и одежду.**

**5. Всегда иметь при себе носовой платок.**

Эти правила называются – **ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

*(дать детям сказать – «* ***Правила личной гигиены».*** Соблюдение правил личной гигиены помогают сохранять и укреплять здоровье?

**Дети:** Да, помогают.

**Учитель:** Конечно, помогают. Значит, **ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ** кладём в рюкзачок?!

*(звучит громкая сердитая музыка)*

1. **Подвижная игра «Микробы» (физкультминутка)**

*(Звучит тревожная громкая музыка)*

**СЛАЙД**

**Учитель:** Ребята, пойдемте, посмотрим, откуда эта музыка звучит, что там случилось?

*(Дети подходят к экрану, на котором изображены МИКРОБЫ)*

Ребята, посмотрите, пожалуйста, на экран *(на экране микробы)*

Кто это такие!

**Дети:** Это микробы.

**Учитель:** Вы правы, это микробы. Они на самом деле очень маленькие, без микроскопа нам их не увидеть, но вред от них огромный. Кто знает, где живут микробы?

**Дети:** (*в несвежих продуктах, в некипячёной воде, на коже человека – если он не моется, во рту – если не чистит зубы*).

**Учитель:** Как вы думаете, чего боятся микробы?

**Дети:** Чистоты, порядка, свежего воздуха.

**Учитель:** Правильно, микробам очень не нравится, когда помещение проветривают, запускают свежий воздух.

**СЛАЙД**

Сейчас я предлагаю вам поиграть, немного отдохнуть. Вы все будете микробами, пока звучит музыка - вы двигаетесь по залу, танцуете, прыгаете, радуетесь… как только музыка закончится и откроется окно (сделать макет окна) – вы присаживаетесь, «сворачиваетесь» в клубочек, прячетесь.

(Дети повторяют 3-4 раза).

**Учитель:** Отдохнули, сил набрались, молодцы! А как вы думаете, что мы можем сейчас добавить в рюкзачок?

**Дети: СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**

**Учитель:** Правильно свежий воздух очень полезен для нашего здоровья и не только, когда мы проветриваем комнату, но и тогда, когда мы играем или гуляем на свежем воздухе. Вы не забыли, ребята, что мы с вами на прогулке? Пойдёмте дальше!

*(Звучит музыка)*

**СЛАЙД**

**4) Витаминный пикник**

Ой, ребята, что-то я проголодалась. А вы? О, посмотрите, что это перед нами. Скатерть самобранка какая-то!

*(Скатерть на полу с продуктами.)*

Вот здесь - то можно нам и подкрепиться! Давайте присядем вокруг «стола»

*(Дети вокруг «стола» присаживаются на колени)*

Посмотрите внимательно, ребята, все ли продукты, которые здесь находятся, полезны для нашего здоровья?

**Дети:** Нет, не все. Здесь очень много вредных продуктов.

**Учитель**: Сейчас каждый из вас назовёт и уберёт тот продукт, который он считает вредным.

*(Дети убирают вредные продукты в корзину:* ***чипсы, кока-кола, сухарики, конфеты, майонез, кетчуп, копченые колбасы, попкорн, жвачка,, сахар, и т.д****)*

Что осталось на нашем «столе»?

**Дети:** Фрукты и овощи.

**Учитель:** Как вы думаете, почему остались именно овощи и фрукты?

**Дети:** В них много витаминов.

**Учитель:** Для чего нам нужны витамины?

**Дети:** Для здоровья, они помогают нам поддерживать наше здоровье.

**Учитель:** Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – мозгу – хорошо думать, быть умным. Есть витамины, которые защищают нас от болезней. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт.

Значит, **ВИТАМИНЫ** добавляем в рюкзачок Здоровья?! А помогают ли витамины нам быть внимательными? Сейчас я проверю, кушаете ли вы витамины.

а) **игра «Что не так?»** вы закрываете глаза (только по - честному), а я убираю несколько продуктов, или меняю их местами. Вы открываете глаза – и говорите, что не так, что изменилось.

*(игра повторяется 2-3 раза).*

**Учитель:** Ребята, если мы будем питаться только овощами и фруктами, это правильно?

**Дети:** Нет, не правильно.

**Учитель:** Конечно, не правильно, и даже вредно. Есть ещё очень много полезных продуктов(о них мы обязательно поговорим на следующих занятиях), главное непереедать и соблюдать режим питания, т.е. питаться **ПРАВИЛЬНО.** А если мы будем питаться правильно, наше здоровье будет крепче или слабее?

**Дети:** Здоровье будет крепче.

**Учитель:** Значит,**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**кладём в наш рюкзачок?!

**5) Цветок здоровья**

**Учитель:** Вот мы и «перекусили», пикничок закончился.

*(Дети встают)*

И наша прогулка подходит к концу. Пора возвращаться. Ой, а что это за необычный такой цветок на нашем пути?!Лепестки у него разного цвета, да ещё они у него отрываются!

*(Учитель рассматривает его)*

Я поняла, этот цветок нам хочет сказать, что мы ещё не обо всём поговорили, есть ещё много вещей, которые помогают сохранять и укреплять наше здоровье. Сейчас, каждый из вас оторвите лепесток и прочитайте, что на нём написано.

**Дети:** (отрывают и читают) - **спорт, отдых, закаливание, сон, режим дня, вредные привычки** (вредные привычки на черном лепестке).

**Учитель:** Всё это кладём в рюкзачок. Вредные привычки тоже будем класть в рюкзачок здоровья?

**Дети:** Нет, не будем.

**Учитель:** Я свами, ребята, согласна. Не стоит класть в рюкзачок вредные привычки.

**III.Заключительная часть занятия**

**1) итог занятия**.

**Учитель:** Наша прогулка, ребята, подошла к концу. Пора возвращаться. *(Звучит музыка, дети садятся на стулья)*

Вот мы и вернулись с прогулки. Давайте проверим, сколько знаний в нашем рюкзачке здоровья. Я достану карточки из рюкзака, а вы ещё раз назовите, что же укрепляет и сохраняет наше здоровье.

*(Дети читают слова – карточки из рюкзака)*

**Учитель:** Ребята, что - то ещё у нас в рюкзачке лежит.

*(В рюкзаке лежат носовые платочки)*.

Я хочу за ваши старания, за ваши знания подарить вам каждому носовой платок. Только не забывайте, что он должен быть с вами каждый день.

**2) рефлексия**

**Учитель:** Ребята, здесь на подносе лежат смайлики. Подарите мне, пожалуйста, смайлика с улыбкой - если вам всё понравилось сегодня на занятии, вам было интересно, и вы много знаний унесли с собой; смайлика грустного - если вам не понравилось и вы ничего не поняли. Сегодняшнее занятие я хочу закончить такими словами:

Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И,конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!