**Тема:** Поговорим о здоровье.

**Автор: Еремеева Инна Владимировна**

**Адресат:** Обучающиеся подготовительного (первого) класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель:** Формировать начальные представления о здоровье человека.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием «здоровье», с критериями здоровья, с простыми правилами сохранения здоровья.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Прививать стремление к здоровому образу жизни, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Оборудование:** Рисунок солнышка с лучиками, пустые бутылочки, мяч.

**Ход занятия**

1. **Оргмомент**

**–**Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.

– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

1. **Основная часть**

- Ребята, послушайте старую легенду.

Расскажу я вам старую легенду:

“Давным-давно, на горе Олимп жили–были 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 здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!..

**-** Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

- Есть такое высказывание:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

- Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

- Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

**-** Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.

**-** Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

**-** Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (….) как у Геракла, посмотрите ребята!

- Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

- Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг)

“Кто зарядкой занимается,  
Тот здоровья набирается!” – зарядка.

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

**-**  Добавилось?

**-** Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

**-** Какие мышцы стали у тебя?

**-** Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровья человека!

“Крепится человек – крепче камня,  
Ослабнет - слабее воды!”

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

**-** Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! “Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.

**-** Что за невидимка сидел в бутылочке?

**-** Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:

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

Давайте проверим, так ли это.

**-** Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**-** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

**-** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

**-** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? А откуда в воздухе появляется кислород?

**-**  Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

**-** Как же зовут второй лучик здоровья?

**-**  Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик). Ребята, какая поговорка зашифрована?

**-** Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

**-** В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство (игра).

- Послушайте высказывания о некоторых продуктах, которые вы любите:

1. Жёлтая Фанта - напиток для франта
   * Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
2. В мире лучшая награда – это плитка Шоколада
   * В мире лучшая награда – это ветка Винограда.
3. Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.
   * Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.
4. Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы
   * Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.
5. Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.
   * Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.
6. В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.
   * Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.
7. Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.
   * Даёт силы нам всегда Витаминная еда.
8. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.
   * Будешь часто есть хотдоги, через год протянешь ноги.

- А сейчас, ребята, назовите мне полезные для здоровья продукты.

**-** Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

**-**  Почему на дереве выросла морковка? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Почему (…) вырастила орех? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Вот так чудо-дерево получилось  
Полезными плодами оно расцветилось  
Мы запомним навсегда  
Для здоровья нам нужна витаминная еда

(открываю третий лучик)

- Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Отгадаете загадку, узнаете отгадку:

“На горе горой, а в избе водой.”

**-**  Почему вы закаляетесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляетесь? (Водой) Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?

“Закаляться надо снегом и водой холодной,

И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет."

**-** Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).

1. **Заключительная част**

**-** Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза. Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А сможете ли вы сохранить здоровье, данное богами? Что для этого нужно делать?