

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОГБУСО «ИРКУТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ №1  
ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ»**

**Методическая разработка  
по формированию здорового образа жизни  
на тему  
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

Автор разработки:  
Воспитатель ВКК  
Холодова Н.С.

**ИРКУТСК – 2020**

**Цели:** Формирование у детей с ОВЗ элементарных знаний и представлений о сохранении и укреплении собственного здоровья.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать сознательное отношение к выполнению правил личной гигиены (уход за кожей, умываться, чистить зубы, стричь ногти);
- расширять знания о правильном питании, его значимости.

*Коррекционно – развивающие:*

- развивать память, мышление, совершенствовать диалогическую речь.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к ведению здорового образа жизни, воспитывать культуру общения и поведения.

**Ход занятия:**

### ***Организационный момент***

#### ***Коммуникативная игра «Солнышко»***

Воспитатель:

- Ребята, давайте поздороваемся, скажем «Здравствуйтесь» друг другу.

Воспитатель:

- Ка вы думаете, что означает слово «Здравствуйтесь»?

Дети:

- Будьте здоровы.

Воспитатель:

- Правильно, это слово особенное. Когда его говорят, то не только приветствуют друг друга, но и желают здоровья. И когда говоришь это слово, то всегда поднимается настроение и на душе становится хорошо.

- Что значит быть здоровым?

Дети:

- Не болеть, не кашлять, быть сильным, у здорового человека ничего не болит, у здорового человека здоровый аппетит, хороший сон, хорошее настроение и т.д.

Воспитатель:

- Каких людей называют здоровыми?

Дети:

- Сильных, крепких, выносливых, тех, кто правильно питается, соблюдает режим дня, занимается спортом.

Воспитатель:

- Сегодня мы с вами проведем День Здоровья.

#### ***Основная часть***

##### ***Включение в игровую ситуацию***

Стук в дверь входит Машенька.

Воспитатель:

- Здравствуй, Машенька, проходи, идем с нами играть.

- Мы сегодня с ребятами поговорим о здоровье и о том, что нужно для того чтоб его сохранить.

- Вот ты, Машенька, знаешь, что нужно делать, чтобы не заболеть?

- Давайте научим Машеньку, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Воспитатель:

- У нас в группе есть волшебный **«Цветок - здоровья»**

Он тебе поможет запомнить правила сохранения здоровья.

- Где же наш цветок?

- Что это, ребята, куда же подевались все лепестки?

- Мне кажется, я знаю, что произошло. Наш волшебный цветок завял от того, что многие дети забывают следить за своим здоровьем.

Воспитатель:

- Как же нам лепестки найти? Давайте попробуем помочь нашему цветку. Для этого нам надо выполнить задания, и, я думаю, все лепестки отыщутся.

Воспитатель:

- Для начала давайте вспомним, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым.

### ***Игра «Будь внимателен»***

Воспитатель:

- Когда я назову и покажу то, что полезно для здоровья, что помогает нам, громко хлопайте:

- умываться
- забывать стричь ногти
- делать утром зарядку
- ходить в грязной одежде
- мыть руки
- ходить с растрепанными волосами
- чистить зубы
- кататься на санках
- есть невымытые фрукты
- поздно ложиться спать

Воспитатель:

- Я вижу, что вы знаете, как сохранить своё здоровье.

- Посмотрите, кажется, наш цветочек начинает потихоньку оживать.

Воспитатель:

- А вот и первый лепесток (**красный**)

- Смотрите, ребята, стебелёк качается и мне кажется, он нас куда-то зовёт. - Пойдем за ним!

- Посмотрите, куда привел нас стебелек. Что это здесь? Какая-то коробка.

Дети:

- Да здесь письмо!

## *Игра «Отгадай загадку»*

1.Резинка — Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала.  
(Мочалка)

2.Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит —  
Со стен всё выводит.  
(Зубная паста)

3.Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит  
(Зубная щетка)

4.Очень скользкое оно  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне.  
(Мыло)

5.Вафельное и полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою —  
Что это такое?  
(Полотенце)

6.За волной волна,  
Идет по полю борона,  
Пшеницу разгребает,  
Порядок соблюдает.  
(Расческа)

Воспитатель:

- Ребята, давайте расскажем Маше, какие принадлежности для умывания нужны, чтобы быть чистыми и здоровыми, потому что дети, которые следят за чистотой, болеют редко.

- Если мыть руки перед едой и после каждого посещения туалета, следить за чистотой носа, коротко стричь ногти, чистить зубы — никакие микробы не

попадут в организм. Особенно надо следить за зубами, чистить их утром и вечером, полоскать рот после еды.

### ***Игра «Волшебный мешочек»***

Один ребенок должен ощупывать и рассказывать о предмете, но не называть его, а вы, дети, должны будете отгадать, что за предмет.

Воспитатель:

- Что должны мы знать и помнить всегда о предметах личной гигиены?  
(Предметы личной гигиены должны быть у каждого свои).

- Вот видишь, Маша, что нужно знать, чтобы сохранить здоровье.

- А эти предметы личной гигиены мы дарим тебе. Пользуйся на здоровье!

Воспитатель:

- Посмотрите, ребята, на дне коробки мы нашли еще один лепесток (*голубой*)

- Смотрите, стебелёк качается и дальше нас зовёт.

- Маша, пошли с нами.

Воспитатель:

- Маша говорит, что устала и хочет передохнуть. А что нам помогает быть сильными?

*Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми,*

*Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.*

*К солнцу руки поднимаем,*

*Дружно, весело шагаем, приседаем и встаем и ничуть не устаем!*

- А еще чтобы не уставать, быть сильными, мы занимаемся физкультурой.

### ***Динамическая пауза***

- Ну-ка Маша не ленись

На физкультуру становись!

*Мы бегаем, прыгаем, в игры играем,*

*Попутно здоровье свое укрепляем!*

Воспитатель:

- Давайте покажем, что мы научились делать на физкультурном занятии.

Пройдем по ленте, сохраняя равновесие, проползем сквозь туннель и покажем, как мы научились перепрыгивать через предметы.

Воспитатель:

- Какая польза от физических упражнений? (Укрепляют здоровье, воспитывают волю, дарят бодрое настроение).

Воспитатель:

- Смотрите, нашелся еще один лепесток (*оранжевый*)

- Наш цветок зовет нас дальше.

Воспитатель:

- Что это? (продукты питания). Есть полезные продукты и не полезные.

### ***Игра «Полезные и не полезные продукты»***

Воспитатель:

- У меня на столе лежат карточки, на которых нарисованы предметы. Надо выбрать и разложить на подносы «Полезные продукты» и «Не полезные продукты».

- Почему, ребята, вы выбрали именно эти продукты? А такие продукты, как конфеты, шоколад и т.д. не очень полезны.

- Ребята, Маша расстроилась, что совсем нельзя есть. (Можно, но в маленьком количестве, иногда).

- Свежие фрукты и овощи можно употреблять сколько хочешь. Они заменяют самые лучшие таблетки. Витамины охраняют наш организм от злых и вредных микробов и разных болезней.

Воспитатель:

- Смотрите, ребята, появился еще лепесток (***зеленый***)

#### ***Беседа о пользе прогулки на свежем воздухе***

- Смотрите, наш цветочек зовёт нас дальше. Идем, посмотрим, куда же он нас ведет?

- Мне кажется, что наш цветок зовет нас на улицу гулять. Как вы думаете зачем?

(Прогулка на свежем воздухе очень полезна для здоровья).

- А чтобы не заболеть, надо одеваться по погоде.

#### ***Аттракцион «Кто быстрее и аккуратнее оденется на прогулку»***

(зимняя верхняя одежда).

- Вот мы и нашли последний лепесток (***желтый***)

Воспитатель:

- Ребята, давайте подарим наш Цветок Здоровья Маше и еще раз вспомним, что для того, чтобы быть здоровыми нужно.....

Дети:

- соблюдать чистоту
- есть полезные продукты
- заниматься физкультурой
- закаляться
- быть в хорошем настроении

#### ***Заключительная часть:***

Воспитатель: Я хочу вам пожелать «Будьте здоровы»

А вы пожелайте это детям и взрослым.

Дети хором: «Будьте всегда здоровы».

#### ***Итог занятия:***

Воспитатель:

- Ребята, вам понравилось наше занятие? Что нового вы узнали? Чему научились?

- Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими, нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, соблюдать режим дня и личную гигиену.

