**Конспект внеурочного мероприятия**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Основные образовательные области:**физическое,познавательное, речевое развитие.

**Цель:**воспитывать у школьников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

**образовательные:**

- формировать представления  детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом;

- сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;

- закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

**развивающие:**

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность;

- развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;

**воспитательные:**

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Возраст:** 5-7 класс коррекционной школы.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье?».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**  Сегодня мы с вами попали на остров здоровья. В гостях у нас Мойдодыр. Ребята, вы помните кто это?(иллюстрация Мойдодыра)

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? **(Ответы детей)**

Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живёт здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

**Дети** отвечают «Да».

Чтобы попасть на остров  Здоровья, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебное слово: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.

Посмотрите, сколько здесь разных улиц. **(Рассматривают карту-схему)**

**Озеро Физкультуры**

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

6.Упражнения на формирование правильной осанки: «Мостики»

7. Ходьба в колонне по одному.

**Гора Витаминов**

**Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминную.

Ребята, давайте  расскажем, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, нужно знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья? **(Ответы детей)**  Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

**Воспитатель:** Дети, а какие витамины вы знаете? **(Ответы детей)**

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

**Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких ещё продуктах они содержатся и для чего нужны.**

**Воспитатель:** Витамин А  называют витамином роста и зрения. Витамин A  - морковь, сливочное масло, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин В  способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как. Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С  укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучи дарят вам витамин Д. Витамин Д  -  необходим для роста костей.

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

- А сейчас, дети, отгадайте загадки о витаминах.

Загадки:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

                         (Витамин А)

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

                          (Витамин В)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

                          (Витамин С)

**Воспитатель:** Игра **«Совершенно верно!»**

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь  больше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мёд и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, и с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется **Физкультурная**.

**Воспитатель:**Если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

  – Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте, займемся физкультурой!

(Дети выполняют комплекс физических упражнений, основные виды движений, приглашают к исполнению своих родителей.)

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это **улица Чистоты.**

На**улице Чистоты**живут два мальчика.**(Воспитатель показывает картинки)**

Ребята, посмотрите на этих двух мальчиков.  Один мальчик чистый, умытый, аккуратный, а другой неумытый, грязное лицо, руки. Какой мальчик вам понравился больше?  Почему? **(Ответы детей)**

Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в школе? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалёнными, чтобы смыть микробы.)

 – Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

   Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов, старается не быть замарашкой, как этот мальчик на картинке. Но чтобы не стать замарашкой, надо кое с кем подружиться.

**Воспитатель:** Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

           Мыло

У мыла есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

 Махровое, душистое, мягкое, пушистое

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Что это?

                                                   ( **Полотенце)**

          Мочалка

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно – ей скажи.

-Грязь на теле?

-Не беда!

Ототрёт всё без труда.

        Зубная щётка

Я щётка – хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

  Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!

Я тюбик.

И совсем я не опасен,

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной!

**Воспитатель:**Дети, а сколько раз в день нужно чистить зубы? (Утром и вечером)

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы? (Если их не чистить и есть много сладкого)

     Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть  на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды; по утрам делать зарядку; заниматься спортом.

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю всем передохнуть и угостить всех полезным чаем!

**Клад (Мы нашли свое бесценное здоровье)**

Дыхательная гимнастика «Горячий чай». **Дуем на горячий чай.**

Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох).

Молодцы! Вот какой путь проделали мы с вами по острову  Здоровья. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем ещё путешествовать по  замечательному городу.