

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

Согласовано

заместитель директора
по воспитательной работе

 В.А.Гейко

Утверждаю



**Программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
2 класс**



Педагог
С.В.Косицына

г. Биробиджан
2020г./2021г.

**Программа
внеурочной деятельности
(2 класса)**

2020-2021 уч. г.

Кружок «Здоровейка»

Направление спортивно-оздоровительное

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и примерной адаптированной основной общеобразовательной программе образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно- психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние ЦНС и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учащихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, ЖКТ и др. Детский организм по своим анатомо- физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а поэтому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно- развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: обеспечить возможность сохранения здоровья младших школьников в период обучения в школе; научить их быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё культуру питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств.
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости.

- развитие сообразительности, творческого воображения.
- развитие коммуникативных умений.
- воспитание внимания. Культуры поведения.
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе.
- обучить умению работать индивидуально в группе.
- развивать природные задатки и способности детей.
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана во 2 классе на 34 недели в год с проведением занятий 2 часа в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предполагает использование различных видов деятельности для обучения младших школьников: беседы, тесты, анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, спортивные мероприятия, экскурсии, викторины, конкурс рисунков, плакатов, подвижные игры.

Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма- это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Игры, в которые играют младшие школьники помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» разделяется на отдельные разделы:

- 1 раздел- «Вот мы и в школе».
- 2 раздел- «Питание и здоровье».
- 3 раздел- «Моё здоровье в моих руках».
- 4 раздел- «Я в школе и дома».
- 5 раздел- «Сильные, смелые, ловкие».
- 6 раздел- «Чтоб забыть про докторов»

В содержании программы перечисленные разделы, которые способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены,

необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

1 раздел- «Вот мы и в школе». **Цели:** соблюдать личную гигиену, выполнять утреннюю гимнастику.

2 раздел- «Питание и здоровье». **Цели:** познакомиться с основами правильного питания, соблюдать гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, знать кулинарные традиции современности и прошлого.

3 раздел- «Моё здоровье в моих руках». **Цели:** сравнивать влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

4 раздел- «Я в школе и дома». **Цели:** познакомиться с правилами поведения обучающихся в образовательном учреждении, знать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона.

5 раздел- «Сильные, смелые, ловкие». **Цели:** развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости.

6 раздел- «Чтоб забыть про докторов». **Цели:** закаливание своего организма; знать о последствиях употребления вредных привычек.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Предметными результатами являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки способы устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	Раздел «Вот мы и в школе». 7ч.		
1	Беседа: «Здоровый образ жизни, что это?»	1	
2	Викторина. «По стране Здоровейке».	1	
3	Практическое занятие. «В гостях у Мойдодыра».	1	
4	КВН «Секреты здоровья».	1	
5	Разучивание комплекс утренней гимнастики.	1	
6	Подвижная игра «Остров Здоровья».	1	
7	Конкурс рисунков «Режим дня».	1	
	Раздел «Питание и здоровье». 10 ч.		
8	Беседа «Правильное питание – залог здоровья».	1	
9	Игра по станциям. «Светофор здорового питания».	1	
10	Викторина «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».	1	
11	Практическое занятие. «Культура питания. Этикет.»	1	
12	Конкурс рисунков «Полезные продукты».	1	
13	Ролевые игры «В магазине».	1	
14	Веселые старты « Сильный, быстрый, ловкий».	1	
15	Ролевая игра «Поможем Хрюше стать опрятным».	1	
16	Игра «Смак».	1	
17	Беседа «Что такое здоровая пища и как её приготовить?»	1	
	Раздел «Моё здоровье в моих руках». 8ч.		
18	Просмотр видеофильма «Сон и его значение для здоровья человека».	1	
19	Беседа «Закаливание в домашних условиях».	1	
20	Игра по станциям. «Иммунитет».	1	
21	Викторина «Будьте здоровы».	1	
22	Практическое занятие «Утренняя гимнастика».	1	
23	Конкурс рисунков «В здоровом теле здоровый дух».	1	
24	Веселые старты.«Спорт в жизни ребёнка».	1	
25	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье?».	1	
	Раздел «Я в школе и дома». 9ч.		
26	Спортивное состязание. «Я и мои одноклассники».	1	
27	Беседа «Почему устают глаза?».	1	
28	Практическое занятие. «Шалости и травмы».	1	
29	Беседа. «Я сажусь за уроки» .	1	
30	Игры на свежем воздухе по интересам.	1	
31	Веселые старты по станциям.	1	
32	Игра «Меткий стрелок».	1	
33	Конкурс рисунков «О спорт ты сила!».	1	
34	Этика питания в школе.	1	
	Раздел «Сильные, смелые, ловкие». 24ч		
35	Подвижная игра «Змейка».	1	
36	Подвижная игра «Пустое место».	1	
37	Подвижная игра «Пятнашки обыкновенные».	1	
38	Подвижная игра « Много троих, хватит двоих».	1	
39	Подвижная игра «Салки»	1	
40	Подвижная игра «У медведя во бору».	1	

41	Эстафеты «Спортивные ребята»	1	
42	Эстафеты «Озорные мячики»	1	
43	Богатырские забавы.	1	
44	Эстафета «Вызов игроков».	1	
45	Игра «Сложи буквы».	1	
46	Русская народная игра «Краски»	1	
47	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
48	Русская народная игра «Ляпка»	1	
49	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
50	Русская народная игра «Салки»	1	
51	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
52	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
53	Русская народная игра «Фанты»	1	
54	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».	1	
55	Игры с бегом «Курочки».	1	
56	Игры с бегом «Змейка».	1	
57	Игры с бегом «Много троих, хватит двоих».	1	
58	Игры с бегом «Дорожки».	1	
	Раздел «Чтоб забыть про докторов». 9ч		
59	Беседа «Движение это жизнь».	1	
60	Игра по станциям. «В мире интересного».	1	
61	Просмотр видеофильма «Добро лучше, чем зло, зависть, жадность».	1	
62	Игры на свежем воздухе с мячом.	2	
63	Викторина «Лекарственные растения».	2	
64	Игра по станциям «В здоровом теле- здоровый дух».	1	
65	Веселые старты. Итоговое занятие.	1	

Учебно-методические средства обучения.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного ком-плекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические уста-новки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // НачальнаяФ

Спортивное оборудование:

Скакалки, обручи, флажки разметочные, мячи для метания, свиток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, средства ТСО (магнитофон).

Печатные пособия:

Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

Рисунки, схематические рисунки.

Схемы, таблицы.

Картины русских художников.

Плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;

Измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Технические средства обучения

Компьютер

Мультимедийный проектор

DVD- проигрыватель

Приложение.

Дорожки

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего. Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

Змейка

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила. 1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.

2. Точно повторять движения ведущего.

3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению. Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации.

Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребёнок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку.

Пустое место

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила. 1. Дети бегают только за кругом.

2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению. Игруют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

Пятнашки обыкновенные

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится

пятнашкой.

Правила. 1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.

2. Пятнашка не должен бегать только за одним играющим.

Салки

Водящий бежит за детьми и, стараясь кого-то осалить, приговаривает: «Я осалил тебя, ты осаль другого!» Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова.

Вариант. Водящий ловит кого-либо и у пойманного спрашивает: «У кого был?» — «У тётки». — «Что ел?» — «Клёцки». — «Кому отдал?» Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим. Игра повторяется.

Правила. 1. Водящий бежит только за одним из игроков.

2. Участники игры должны внимательно наблюдать за сменой водящих.

Много троих, хватит двоих

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встаёт впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила. 1. Во время игры нельзя пробегать через круг.

2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары.

Нарушивший это правило становится водящим.

Указания к проведению. Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удаётся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегут. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

У медведя во бору

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору Медведь постыл,

Грибы, ягоды беру! На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идёт по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать.

Пойманный становится медведем.

П р а в и л а.

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Указания к проведению. Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки.

Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

Тема: «Здоровый образ жизни».

Цель: Формировать у ребенка потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

- * Развивать мышление, речь, память;
- * Расширить представления детей о спорте, вызвать интерес к спорту ;
- * Укреплять здоровье детей, прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, что такое спорт?

Ответы детей.

Воспитатель: А за чем нужно заниматься спортом?

Ответы детей.

Воспитатель: Какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать.

Каждый раз когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку.

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Там сегодня будет жарко,

Не смотря, что лёд кругом:

Две команды будут «драться», —

Из-за шайбы, всё бегом.

(ХОККЕЙ)

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист.

(Борец)

В трусах и тёплых варежках

Дерутся два товарища

(Бокс)

Ему бассейн так приглянулся -

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай.

(Пловец)

Воспитатель: какие вы молодцы! А как вы думаете, как должен питаться спортсмен?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу. А суп, каши, салаты - это полезная еда?

Ответы детей.

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в магазин и купим полезную еду.

Сюжетно-ролевая игра. << Магазин >>

Дети входят в магазин и покупают только полезную пищу. На витрине лежат: овощи, фрукты, молоко, творог, яйца, сухарики, сок, чипсы, газировка, конфеты.

Дети совершают покупку. Все вместе смотрим и комментируем выбор продукта. (в овощах и фруктах - много витаминов; молоко, творог - источник кальция, а он необходим для костей; и так далее) На витрину выкладываются муляжи.

Воспитатель: Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми и сильными?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в сосновых и еловых борах. Этот воздух считается целительным. А ещё нам помогает закаливание. Что такое закаливание?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно. Закаливание включает в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или к перегреванию. Какие виды закаливания вы знаете?

Ответы детей. Проветривание комнат, полоскание рта, мытье рук до локтей, воздушные ванны.

Воспитатель: Даже эти простые способы закаливания, помогают нашему организму адаптироваться в различных ситуациях.

Физминутка.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Воспитатель: Ребята, скажите а как нужно одеваться для занятия спортом?

Ответы детей.

Дидактическая игра "Одень спортсмена"

Воспитатель: Скажите, что нового вы сегодня узнали?

Ответы детей.

Тема: «Секреты здоровья»

Цель: Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

Материал: фрукты, овощи карточки, тарелка.

Ход беседы:

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и беседует с ребятами, сейчас придет к ним.

Айболит :Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

Воспитатель: Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

Айболит: Правильно. (Детям) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках.

Воспитатель :Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

Воспитатель :Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

Айболит: Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждой едой,

После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умыться-то толком не умеет?

Воспитатель :Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

Айболит: А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы.

Вы решили умыться. А что для этого нужно? (Вода, мыло, полотенце.) -Как надо

правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны?

-Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? (Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)

Воспитатель Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так.

Как нужно мыть руки?

Воспитатель: Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

Айболит Да, действительно, все дети умеют правильно умыться. Что же, за это их можно только похвалить. Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

Айболит

Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. И перед тем как уйти я хочу вам пожелать здоровья и запомнить все секреты здоровья.

Итог:

Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Делать зарядку;

Кушать витамины;

Мыть руки перед едой;
Культурно вести себя за столом.

Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.

Материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковь. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те, кто любит апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке.

Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

Пальчиковая игра «Пирожки».

Раз, два, три, четыре

Ловко тесто замесили.

Раскатали мы кружки.

И слепили пирожки,

Пирожки с начинкой,

Сладкою малинкой,

Морковкой и капустой,

Очень-очень вкусной.

Из печи достали,

Угощать всех стали.

Пахнет в доме пирогами..Итог:

-Что нужно кушать чтобы быть здоровым?

-Где содержатся витамины?

Тема: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»

Цели: Формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность.

Материал: мыло, картинки животных и птиц.

Ход беседы.

Дети с воспитателем садятся в кружок на ковер, к ним в гости приходит Айболит (перчаточная кукла).

Айболит: Ребята, пока я к вам шел, я встретил Мойдодыра. Он мне рассказал историю про одного мальчика, который не купался, не умывался, был грязнулей.

Воспитатель: Доктор, мы знаем про кого вы говорите, мы с ребятами читали про этого мальчика.

Воспитатель с детьми вспоминают и читают отрывки из произведения «Мойдодыр» К. Чуковского.

Айболит: А в вашей группе есть грязнули? Все ли вы любите воду? А что вы делаете, когда просыпаетесь?

Дети отвечают на вопросы.

Айболит: Молодцы! Вы меня порадовали! У меня есть для вас подарок!

Доктор Айболит дарит детям мыло. Уходит.

Воспитатель продолжает беседу с детьми о животных, как они умываются.
-1070610-729615

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И утята и котята,

И жучки и паучки.

Ты один не умывался

И грязнулею остался,

И сбежали от грязнули
И чулки и башмаки

Воспитатель: -Купаться, умывать любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?

Дети:- Лапками и язычком.

Воспитатель:- Правильно, а как умывается собака?

Дети: -Тоже лапками и язычком.

Воспитатель:- Кто знает, как купается слон?

Дети:-Хоботом.

Воспитатель:- Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются» - картинки животных и птиц.

Воспитатель:- Молодцы! Ребята, а человек умывается?

Дети:- Да.

-Воспитатель: А зачем человек умывается?

Дети: Чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть.

Если дети затрудняются, воспитатель помогает.

Воспитатель: Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги. Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем. Мы с вами молодцы и будем обязательно здоровыми!

Итог:

-О чем мы сегодня разговаривали?

-Что нужно делать, чтобы не заболеть ?

Тема: Поможем Хрюше стать опрятным"

Цель: формировать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждать детей к постоянному их выполнению.

Материал: мыло, полотенце,

Ход беседы:

1. Сюрпризный момент

Воспитатель: ой, ребятки, вы слышите? Кто – то к нам в гости еще спешит! Давайте мы с вами уберём все игрушки на место, и посмотрим, кто к нам пожаловал.

На ширме появляется Хрюшка – весь грязный, лохматый, сильно плачет.

Воспитатель: Так вот это кто в гости к нам пришел! Здравствуй, Хрюша. Что с тобой случилось? Ты заболел? Почему ты плачешь?

Хрюша: Здравствуйте, ребята! Мне очень грустно. Я сегодня вышел во двор и хотел поиграть с друзьями. Но со мной никто не захотел играть, все отошли от меня в сторону.... (плачет)

Воспитатель: интересно! Ребята, а как вы думаете, почему с Хрюшей не стали играть его друзья?

Дети: он грязный, неопрятный, не красивый, не аккуратный....

Воспитатель: конечно же, потому что он неопрятный! нужно ему срочно помочь.

Хрюша: а еще они мне дали вот этот мешочек, и сказали, что вещи, которые там лежат, мне очень пригодятся. Вот посмотрите? Ребята помогите мне, пожалуйста!

Хрюша отдает мешочек воспитателю и детям, просит помочь ему.

Воспитатель: поможем ребятки Хрюше?

Дети: да.

Воспитатель: тогда давайте присядем на стульчики, а ты Хрюша слушай нас внимательно и все запоминай!

2. Игра “Чудесный мешочек”

Проводится игра “Чудесный мешочек”. Воспитатель: ребята, давайте посмотрим, что в мешке. Смотрите, что это? (Мыло.) Как вкусно пахнет. Какое мыло? (Душистое, белое, круглое.) Кто расскажет Хрюше, зачем нужно мыло?

Ребенок (по желанию) рассказывает, воспитатель помогает (Мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы они были чистыми). Хрюша: Ой, ребята, а как моют руки? Покажите мне, пожалуйста!

Воспитатель: что ребята нужно сначала сделать?

Дети: закатать рукава.

Воспитатель: правильно, смотри, Хрюша, и запоминай:

Воспитатель вместе с детьми имитируют мытье рук:

Руки надо с мылом мыть,

Рукава нельзя мочить.

Кто рукавчик не засучит,

тот водички не получит.

Надо, надо нам помыться,

Где тут чистая водица?

Кран откроем: Ш-Ш-Ш,

Руки моем: Ш-Ш-Ш,

Щечки, шейку мы потрем.

И водичкой обольем.

Хрюша: Как здорово!

-1070610-729615

Воспитатель: Ой, руки у нас мокрые! Что нам нужно, чтобы руки стали сухие?

(Полотенце.) дети берут в руки воображаемое полотенце и “вытирают” руки.

Ну-ка, Хрюша давай посмотрим, а в твоём мешочке есть полотенце? Конечно же, есть.

Вот оно! Полотенце какое, ребята? (Красивое, мягкое, пушистое, разноцветное)

Педагог предлагает детям достать из мешочка последний предмет, и тоже рассказать о нем (расческа): Это расческа. Она деревянная (пластмассовая, длинная, у нее есть ручка и зубья. Расческа нужна нам, чтобы расчесывать волосы вот так (ребенок показывает Хрюше, имитируя движения расчесывания, как нужно расчесываться).

Воспитатель: ну, вот хрюша, теперь ты понял для чего нужны эти предметы? (передает мешочек Хрюше)

Хрюша: я понял, я понял, что нужно делать с этими предметами! Теперь я знаю, как они могут мне помочь! Ребятки, пожалуйста, только никуда не уходите, я сейчас все исправлю....

За ширмой появляется Хрюша, весь чистый, причёсанный, аккуратный и опрятный.

Хрюша: Ребята, ребята! Теперь я точно знаю, почему со мной никто не хотел играть!

Вспомните, какой я был? (Дети перечисляют: грязный, неопрятный, чумазый, неряшливо одетый, непричесанный). А теперь я какой? (чистый, красивый, опрятный и т.д.) Мне очень понравилось умываться, вытираться полотенцем, чистить зубы, расчесываться.

Спасибо вам огромное за вашу помощь, у меня теперь столько много появилось друзей, которые хотят со мной играть. Я хочу вам подарить их портреты, что бы вы их раскрасили и оставили себе на память.

5. Продуктивная деятельность

Хрюша раздает всем ребятам портреты своих друзей для раскрашивания.

Ну, а мне пора бежать меня друзья ждут. Спасибо ребята. До свидания!

Воспитатель и дети: до свидания!

Воспитатель: как здорово ребята, что мы с вами помогли Хрюше. Давайте сейчас возьмем карандаши и раскрасим всех его друзей

Тема: «Этика питания в школе»

Задачи: продолжать учить детей личной гигиены, . приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;

Материалы: игрушка – «Буратино», детская посуда, карточки для занятий: «Хлеб».

Ход беседы:

Дети сидят на стульчиках.

Воспитатель: Ребята у нас сегодня гости давайте с вами поздороваемся, и поиграем в игру.

Дети имитируют движения, повторяют за воспитателем.

С добрым, утром глазки вы проснулись? (смотрят в бинокль)

С добрым утром ушки вы проснулись? (слегка трут ушки)

С добрым утром ручки вы проснулись? (хлопают)

С добрым утром ножки вы проснулись? (топают)

С добры утром солнце Мы проснулись и друг другу улыбнулись.

Ребята мы сейчас с вами будем завтракать.

Скажите, а кто нам готовит еду? Дети: Повар.

А кто нам приносит еду? Дети: Белла Киримовна .(мл. воспитатель)

Дети а для чего нам нужна еда? Дети: Чтобы быть сильными, крепкими, некогда не болеть, получать витамины для организма.

Скажите, а кто нам готовит еду? Дети: Повар.

А кто нам приносит еду? Дети: Белла Киримовна .(мл. воспитатель)

Дети а для чего нам нужна еда? Дети: Чтобы быть сильными, крепкими, некогда не болеть, получать витамины для организма.

Виолетта и Роман у нас дежурные поставьте - хлебницы, салфетки. А затем возвращайтесь к нам.

Дети рассматривают картинки, отвечают на наводящие вопросы.

Ещё ребята повара приготовили нам кашу, каша очень полезная, она бывает: манная, рисовая, гречневая, варится на молоке.

Ну-ка, ну-ка, ну-ка нули!

Не ворчите вы кастрюли,
Не ворчите, не шипите, кашу сладкую варите,
Кашу сладкую сварите, наших деток накормите.
И наконец чай его любят и взрослые и дети.
Ребята, а скажите как мы должны вести себя за столом? Дети: Спокойно, не толкаться, не разговаривать и т. д.
Послушайте у меня есть такое стихотворение.
На себя не проливай, суп горячий или чай.
Осторожней будь, когда горяча твоя еда.
Ешь спокойно не вертись, над тарелкой не крутись.
Ешь спокойно не вертись, над тарелкой не крутись.
Да, ребята за столом мы должны сидеть спокойно, следить за своей осанкой, правильно держать ложку.
Появляется игрушка Буратино. Не правильно ведёт себя за столом. Все делают замечания. А теперь, давайте покажем Буратино как мы должны вести себя за столом. Но перед этим мы должны помыть руки. А зачем мыть руки мы слушаем стихи. Дети рассказывают стихи.
Мышка плохо лапки плохо мыла, лишь водичкою смочила,
Мылом мылить не старалась - и на лапках грязь осталась.
Полотенце в чёрных пятнах, как же это неприятно!
Попадут микробы в рот, может заболеть живот.
Так, что дети постарайтесь, чаще с мылом умывайтесь!
Надо тёплой водой руки мыть перед едой.
Идём спокойным шагом мыть руки, а затем завтракать.
Дети моют руки присаживаются завтракать, воспитатель желает приятного аппетита, обращает внимание как дети сидят за столом, что сегодня на завтрак.
Итог:
-Как нужно вести себя за столом?
-Что нужно делать перед едой?
-Как нужно сидеть за столом?