

Министерство образования Красноярского края Краевое Государственное
Казенное учреждение для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения
родителей «Балахтинский детский дом» 662356 Красноярский край,
Балахтинский район, п. Приморск, Ленина ул., д.1, пом.1
тел. \ факс: 8-391-48-32-2-14, e-mail: Lespoiren@mail.ru

Конспект открытого занятия

Тема: «Мы за здоровый образ жизни»

Выполнил (а):
воспитатель
Кишкина В.В.

Мы за здоровый образ жизни

Цель:

- Воспитание внимательного отношения к своему здоровью, воспитание взаимопомощи
- Развитие воображения
- Ознакомление со способами укрепления здоровья

Подготовительная работа: подготовить класс: парты убрать, стулья расставить для двух команд напротив друг друга, подготовить место для жюри.

Ход мероприятия

1. Беседа о здоровье

Ребята, кто из вас считает себя здоровым? А хотите ли вы сохранить свое здоровье? А что вы делаете для этого? Сегодня вы узнаете некоторые способы укрепления здоровья.

2. Игра «Я выбираю здоровье»

Правила игры: участвуют две команды. Выигрывает та команда, которая больше наберет очков.

Деление на команды.

Задание 1. Каждая команда придумывает свое название и девиз, связанные со здоровьем.

Задание 2. Кто больше скажет слов о здоровье (побеждает последний).

Задание 3. «Фотография» Изобразить спортивные соревнования.

Познавательная минутка.

В современном мире многие из вас достаточно много времени проводят за компьютером. И, несомненно, вы знаете, что это отрицательно сказывается на нашем зрении, а также осанке. Чтобы сохранить свое зрение, необходимо в работе делать перерывы, во время которых можно выполнять очень простые упражнения.

Давайте сейчас попробуем выполнить один из вариантов гимнастики для глаз.

Гимнастика для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Задание 4 «Изобрази»

Одна из команд изображает довольных бегемотов, а другая – бешеных хомяков. Кто лучше и интереснее изобразит, тот и побеждает в этом конкурсе.

Познавательная минутка

Ни для кого из вас не секрет, что гимнастика также помогает нам поддерживать и укреплять здоровье. Давайте сейчас построимся в шахматном порядке и выполним ряд упражнений Физкультминутка общего воздействия.

1. 1—2 — встать на носки, руки вверх, потянуться вверх. 3—4 — руки в стороны, вниз, 5-6 наклониться, потянуться к носкам. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.
2. И.п.— стойка ноги врозь, руки вперед. 1 — поворот туловища направо, мах левой рукой вправо 2 то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.
3. 1— согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 — опустить ногу, руки вверх. 3—4 ~ то же другой ногой. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Задание 5 «Нарисуй-ка»

Команды встают в две шеренги друг за другом. Каждый участник заводит левую руку за спину раскрытой ладонью. Участники, стоящие в конце шеренг указательным пальцем молча рисуют на ладонях у участников, стоящих перед ними фигур, букву и т.п. Участники, стоящие в начале шеренг должны нарисовать на доске то, что им нарисовали предпоследние участники

на ладони. Необходимо, чтобы участники, которые загадывают то, что они будут рисовать, предварительно сообщили это ведущему.

Познавательная минутка

Гимнастика мозга

Следующее упражнение снимает усталость с глаз, напряжение в мышцах шеи, боль в спине.

«Ленивые восьмерки»

Упражнение выполняется медленно, плавно. Вытяните правую руку перед собой и большим пальцем в воздухе опишите знак «бесконечность». При этом следите глазами за движением пальца. Прodelать то же самое левой рукой и двумя руками. Выполнять три раза.

Задание 6 «Эмблема здоровья»

Нарисовать эмблему здоровья. Описать её. Оценивается, какая команда опишет полнее и интереснее.

Познавательная минутка

Музыкаоздоровление

О лечебных свойствах музыки люди знали с древних времен.

Музыкаоздоровление можно применять в разных аспектах. Музыка снимает напряжение, успокаивает, воодушевляет, вдохновляет, способна развеселить и ободрить. Включив музыку, необходимо принять удобную позу, не отвлекаться и думать о хорошем.

А сейчас, пока жюри подводит итоги, давайте послушаем музыку, садитесь как вам удобно и думайте о чем-то очень приятном для вас.

3. Итоги

Объявление результатов

4. Заключение

Ребята, если вы умеете правильно отдыхать, едите простую и здоровую пищу, спите полноценно и спокойно, содержите в чистоте свое тело и жилище, дружите со спортом – значит, вы заботитесь о своем здоровье. К сожалению, для современного чело

века актуально такое высказывание: «Мы тратим наше здоровье для того, чтобы заработать больше денег, а затем тратим деньги, чтобы вернуть здоровье». Я желаю вам всегда оставаться здоровыми и помните, что здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Спасибо!