**Конспект занятия «В здоровом теле здоровый дух!».**

**Цель:** Установка на ведение здорового образа жизни, формирование понятия «здоровье».

**Задачи:**

**Образовательные:**

– дать представление о правилах здорового образа жизни;

– раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье

Человека.

**Коррекционно-развивающие:**

– развитие внимания;

– развитие мышления;

– развитие устной связной речи на основе упражнений и заданий.

**Воспитательные:**

– воспитание потребности вести здоровый образ жизни;

– воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Оборудование:**

– презентация «Здоровый образ жизни»;

– карточки со словами;

– коллаж с пословицей «В здоровом теле здоровый дух».

**Литературный ряд**: подборка народных пословиц, поговорок и стихов.

**Музыкальный ряд**: В. Соловьёв – Седой, слова: В. Лебедев – Кумач.

**Этапы организации занятия:**

1. Организационный момент.

2. Совместное целеполагание.

3. Беседа.

4. Физкультминутка.

5. Игровой момент.

6. Подведение итогов.

**Предполагаемые конечные результаты:**

– расположение учащихся к ведению здорового образа жизни, закаливанию;

– достижение понимания детьми определения «здорового человека»;

– пополнение словарного запаса учащихся.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

– Здравствуйте, Ребята, давайте друг другу улыбнемся и пожелаем крепкого здоровья. А вы знаете что важно для здоровья в любое время года?

Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

**2. Совместное целеполагание.**

– О чём поётся в этой песне? (Ответы детей)

Воспитатель обобщает – заниматься физкультурой, делать утром зарядку, много двигаться, закаляться, любить спорт, правильно питаться – всё это необходимо, чтобы быть здоровым человеком.

Предлагается задание: из предложенных карточек со словами собрать пословицу (собирается пословица «В здоровом теле здоровый дух»).

– Давайте так и назовём наше занятие. Поговорим о здоровье и о том, почему так важно вести здоровый образ жизни.

**3. Беседа.**

– Что такое здоровье человека? Здоровье-это отсутствие болезни

– Как определить, здоров ли человек?

Ребята, как вы думаете, может ли настроение влиять на здоровье? (Да)

Каким бывает настроение? (Ответы детей).

В каких случаях бывает у вас прекрасное настроение? (Ответы детей)

В каких случаях бывает у вас плохое настроение?

– Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета хорошее настроение? (Ответы детей)

– С каким человеком легче и приятнее общаться, с тем, у кого хорошее или плохое настроение?

Давайте сделаем вывод: «Здоровье – хорошее физическое и душевное состояние человека».(слайд 2)

– Итак: здоровье – это залог радостной, активной и интересной жизни.

– Почему важно иметь хорошее здоровье? (слайд 3)

– Здоровье позволяет нам трудиться, учиться, играть, быть добрыми и внимательными по отношению к близким нам людям. Хорошее здоровье помогает добиваться желаемых результатов.(слайд 4)

Быть здоровым - естественное желание любого человека, и он рано или поздно задумывается о здоровье, и чем раньше заняться укреплением здоровья, тем лучше оно будет.(слайд 5)

Давайте подумаем: как вы можете укрепить свое здоровье? (Ответы детей.)

– Как говорится: «Кто спортом занимается, тот силы набирается»(слайд 6,7)

– А какие уроки в нашей школе помогают укреплять ваше здоровье? (Ответы детей.)

**4. Физкультминутка**

Раз – подняться, потянуться

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка, головой три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за парту тихо сесть.

**5. Игровой момент.**

**Игра «Кто больше?»**

Назовите признаки здорового человека (радостный, бодрый, энергичный, у него чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и т.д.).

Назовите признаки больного человека (бледный, грустный, вялый, рассеянный и т.д.)

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

Воспитатель:

– Я буду называть двустишие, если вы с ним согласны, говорите хором:

«Это я, это я, это все мои друзья», в случае несогласия-молчите.

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым

Бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится

На коньках летит как птица?

Ну, а кто начнёт обед

С жвачки импортной, конфет?

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

**Игра «Доскажи словечко»**

Утром я по распорядку

Делаю всегда … (зарядку).

Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков.

Целый день идти готов. (душ)

У него два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

Крутят их ногами … (велосипед)

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (спорт).

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, … (тренировка).

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (мыло)

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (расческа)

**6. Подведение итогов**

Давайте подведем итог нашему занятию.

– Что такое здоровье? (слайд 2)

– От чего зависит здоровье? (слайд 3)

– Как правильно питаться, чтобы быть здоровым? (слайд 4)

– Какие способы закаливания вы знаете? (слайд 5)

– Почему важно заниматься спортом? (слайд 6)

– Как влияют вредные привычки на здоровье? (слайд 7)

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить! (слайд 8)