

Конспект занятия по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи в старшей группе для детей с задержкой психического развития на тему «Будь здоров!»

Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

коррекционно-образовательные: уточнить знания детей о понятиях здоровье, микробы, вред, польза; формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; знакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека; расширить знания о полезных свойствах воздуха, утренней зарядки, занятий спортом;

коррекционно-развивающие: развивать общую, мелкую, артикуляционную моторику, правильное дыхание, силу голоса, чёткое звукопроизношение; развивать воображение, внимание, память, мышление;

коррекционно-воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материал: зеркало. Иллюстративный материал - плакат «*Строение тела человека*», пособие «*Продукты питания*». Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей

Предварительная работа: Беседы «*Чтобы стать здоровым*», «*Изучаем свой организм*», «*Микробы и вирусы*», «*Витамины и здоровый организм*».

Дидактические игры: «*Угадай настроение*», «*Собери человечка*», «*Полезно - бесполезно*».

Ход занятия.

- Ребята к нам сегодня пришли гости! Давайте с ними поздороваемся! Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «*здравствуйте*»? (*ответы детей*) Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.
«Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, миленький дружок!

- Ребята, а как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце (*дети смотрятся в предложенное зеркало*).

- Что вы в нем увидели? Дети: себя.

- Когда у вас хорошее настроение? Дети: да

- А когда у вас хорошее настроение? Дети: когда мы здоровы.

- Так что же дороже всего на свете? Дети: наше здоровье.

- Ребята, вы многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?

Ответы детей - хотим.

Я вам предлагаю поиграть, начнём с утренней зарядки.

Утром солнышко встаёт выше, выше, выше.

К ночи солнышко зайдёт ниже, ниже, ниже

- Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

- Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

Игра с мячом

- Я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека - грустные

Голос звонкий, а у больного человека? - тихий,

Нос сухой, а у больного человека? - мокрый,

Глаза счастливые, а у больного человека? - несчастные,

Настроение хорошее, а когда человек болен? - плохое.

- Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

- Как можно бороться с микробами? Ответы детей: мыть руки.

:- Как часто надо мыть руки?

- Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному? Давайте проверим.

- Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе?

Игра «Можно - нельзя».

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки. Молодцы, правильно!

Бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем з-з-з (*дети выполняют упражнение*).

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

- Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым? Ответы детей - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

-Совершенно, верно.

А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответы детей - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

да ребята и помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги.

-Ребята, а сейчас мы с вами проведем опыт. Для этого нам нужен стакан с водой и трубочка. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? (*Дети: ничего*) Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (*Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки*).

-Что за невидимка сидел в трубочке?

(*Дети: это воздух*).

-Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

дышат птицы и цветы,

дышит он, и я, и ты.

-А сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение: «Заблудились в лесу». Нужно на выдохе сказать «а-у-у».

-Ребята, а какой должна быть наша пища.

Ответы детей: полезной.

-Давайте поиграем в игру «*Полезное - бесполезное*».

Я буду называть продукты, а вы один раз хлопните в ладоши, если это полезные продукты, если бесполезные - хлопать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*ответы детей*)

-необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

В банане и йогурте, в горстке малины-

Повсюду чудесные есть витамины.

Они берегут нас от всяких болезней.

Чем больше их в пище, тем пища полезней.

- Ребята, я вижу, что вы знаете очень много о своем здоровье, как его сохранить, как стать сильными, крепкими и здоровыми.

Чтоб расти и закаляться, не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься, непременно надо нам

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

В мире нет рецепта лучше, будь со спортом неразлучен,

Нам пора прощаться. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо.
Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Мы открыли вам секреты,
как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
чтоб здоровым быть.