Государственное учреждение Ярославской области «Рыбинский детский дом»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**«Наше здоровье в наших руках »**

Разработала: Киселева О.А.,

Должность: воспитатель.

Категория: 1.

Провела: 19.03.2021г.

г. Рыбинск 2021г.

**Тема занятия:** «Наше здоровье в наших руках».

**Цель:** Формирование у воспитанников осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья.

**Задачи:**

Образовательные:

- Формирование представления о здоровье, как одной из важнейших жизненных ценностей.

- Расширять знания детей о важности соблюдения гигиены. Формирование готовности соблюдать правила гигиены.

- Расширить представление детей о правильном питании, о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержаться в молоке.

- Расширить представление о роли физической активности в укреплении здоровья.

-Расширение кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.

Воспитательные:

-Воспитывать культуру общения.

-Воспитание привычки стремиться к сохранению и укреплению здоровья.

Развивающие:

- Развитие наблюдательности.

-Развитие коммуникативных навыков у подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

**План занятия:**

1.Подготовительный этап. Сообщение темы занятия.

2. Основной этап:

-игра « Плот»

-опыт 1 «почему надо мыть руки?»;

- опыт 2 «почему надо заниматься спортом?»;

- игра «Разноцветные столы »;

- опыт3 «Почему важно употреблять молочные продукты детям каждый день?»;

3.Заключительный этап.

- Просмотр мультфильма притчи « Все в твоих руках» (озвучивает Василий Лановой )

- Подведение итогов. Выводы.

**Оборудование и материалы:** Телевизор, презентация, мультфильм.,2 набора табличек с названиями продуктов, три стола покрытые красной, желтой и зеленой скатертью, ватман. Для 1 опыта:3 прозрачные блюдца, жидкое мыло, черный перец полотенце бумажное. Для 2 опыта: 4 пары резиновых перчаток, уксус 9 %, Молоко 2,5% жирности, марля, 4 стеклянных емкости, 2 ложки. Ватман.

**Ход занятия**

**Вступление:**

-Здравствуйте ребята! **Несмотря на то, что тема нашего сегодняшнего занятия серьезная, я надеюсь, что вам будет интересно, мы с вами будем играть, ставить опыты, доказывать, делать выводы. Скучать не придется!**

А тему занятий вы узнаете, ответив на вопрос: Что дороже богатства? (здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье человека - это глав­ная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Девизом нашего занятия будет пословица» ***« Наше здоровье в наших руках*» (1 слайд.)Смысл этой пословицы я попрошу вас объяснить в конце занятия.**

**Основной этап:**

-А сейчас я вам предлагаю немного поиграть.

**Игра «Плот» (3 мин.)**

**Ход:** Легенда – команда отважных мореплавателей терпит кораблекрушение, но в последний момент успевает высадиться на спасательный плот. Все хорошо: море спокойное, светит солнышко. Отважные моряки смотрят вдаль с надеждой увидеть землю. Они рады, что все выжили. Моряки держаться друг за друга, улыбаются, радуются. Но вместо земли они замечают, что к ним стремительно приближается акула.

Задача для моряков: как можно дольше удержаться на плоту. ( Ватмана)  
Задача для акул: постепенно «отламывать» часть плота. (Ватмана)

**Подведение итогов:**большое спасибо всем участникам. У нас была отважно сражавшаяся команда моряков и злые акулы. Но это была игра и в нашей жизни такого, конечно же, не произойдет. А теперь на одну секунду давайте представим, что плот — это организм человека. А голодные акулы – это болезни, и микробы и вредные привычки. Так очень легко увидеть, как они могут пошатнуть здоровье. Но если мы с вами будем беречь свое здоровье, сохранять его, то никакие болезни нам не страшны.

- А, что же нужно делать для того, чтобы сохранять здоровье, я предлагаю вас вспомнить, какие условия сохранения и укрепления здоровья для человека являются самыми главными. (Соблюдение гигиены, правильное питание, и достаточная двигательная активность т.д.) (2 Слайд презентации)

-Молодцы!

- Одним из условий для сохранения и укрепления здоровья вы назвали соблюдение гигиены. Какие правила личной гигиены вы знаете? Скажите, что вы делаете каждый день и не по одному разу. Особенно в этом году, в пандемию все средства массовой информации, в школе, у нас в детском доме постоянно напоминают детям и, даже взрослым людям не забывать делать это? ( Мыть руки.)

Вот нам говорят мыть руки, говорят, говорят…, а кто мне скажет для чего надо мыть руки? (ответы детей). Я предлагаю провести опыт и самим убедиться в этом.

**Опыт 1: «Почему надо мыть руки?».**

Я предлагаю провести эксперимент и убедиться в это самим.

*Описание опыта:* Наливаем воду в ёмкость. Теперь насыплем перец в ёмкость с водой. Это мы сымитировали водную среду, в которой живут микробы и вирусы, потому что они чувствуют себя водной среде прекрасно. Когда мы касаемся, какой либо поверхности, мы соприкасаемся с вирусами и микробами. Давайте посмотрим, как это происходит, когда наши руки не вымыты (дети касаются воды с перцем) Посмотрите, они остаются на наших руках (перчинки прилипли к пальцам рук). Давайте теперь посмотрим, если мы помоем руки с мылом. ( Дети касаются пальцем жидкого мыла) А теперь посмотрим, что будет, если мы прикоснемся пальцем к водной среде с микробами и вирусами. Как видно, вирусы и бактерии разбегаются от обработанного мылом пальца. Если наши руки обработаны мылом, то вирусы и бактерии разбегаются!

-Для чего же, надо мыть руки? (ответы детей).

**-** Молодцы, теперь вы сами убедились в необходимости мытья рук.

**Вывод:** Мыть руки обязательно с мылом, для того, чтобы вирусы и бактерии не оставались на их поверхности. Нам важно защищаться от вирусов и бактерий.

Еще одно условие для сохранения и укрепления здоровья вы назвали двигательную активность, занятие спортом.

**Опыт 3**: **«Почему надо заниматься спортом?»**

**-**Для этого я предлагаю всем ребятам выйти в середину зала мальчикам отжиматься, а девочкам приседать в течении одно минуты. Ребята, кто из ребят оказался выносливее?

**Вывод**: Да, вы сами убедились, те ребята кто занимаются спортом и больше двигаются они крепче физически и выносливее. Благодаря регулярным тренировкам мышцы и сердце (а сердце это тоже мышца) становятся сильнее, поэтому их организм легко справился с нагрузкой, которая для других ребят была не слишком простой. Им же по плечу нагрузки гораздо сложнее. Запомните, ребята, физкультура делает нас крепче и выносливее.

**-** Третьим условием для сохранения и укрепления здоровья вы назвали правильное питание. Правильное питание - важный компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. - Сейчас я предлагаю поиграть **в игру « Разноцветные столы»,** и проверить, что вы знаете о питании и как вы меня слушали на предыдущих занятиях, что запомнили.

- Предлагаю разбиться на 2 группы. Каждая группа получает набор табличек с названием продуктов. Педагог рассказывает детям, что на «зеленом столе» размещаются продукты, которые нужно есть каждый день. На «желтом»- продукты, которые нужно есть нечасто или понемногу каждый день. На « красном» - продукты, которые нужно есть изредка. В течение нескольких минут, группа обсуждает между собой - на каком столе должен оказаться тот или иной продукт. Затем по очереди из каждой группы выходит участник и кладет табличку на красный, желтый или зеленый стол. Участники оценивают выбор. ( Хлопают - если согласны, молчат, если – не согласны). Давайте проверим, правильно ли мы разложили продукты.(4слайд презентации)

**Вывод:** Молодцы! Вы неплохо справились. Но нам многому еще надо учиться. Знания о правильном питании поможет вам в будущем организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить свое здоровье. Каждый из этих продуктов заслуживает особенного внимания, о каждом можно узнать много интересного. Конечно, сегодня мы этого сделать не сможем, будем разбираться на следующих занятиях.

А сегодня поговорим о молоке. Вот вы положили карточку с молочными продуктами, молоком на зеленый стол. Это правильно. Молоко ребята, очень полезный продукт, в нем большое количество полезных веществ. И сейчас мы разберемся, что это за вещества**.** Для этого мы снова проведем опыт. Этот опыт можно проводить только с взрослыми. Не повторяйте его самостоятельно!

**Опыт 3: «Почему важно употреблять молочные продукты детям каждый день?»**

*Описание опыта:* Наливаем уксус в молоко. Размешиваем молоко с уксусом. ( Молоко сворачивается). Это белок прореагировал с уксусом и сгруппировался в хлопья! Это доказывает нам, что в молоке есть белок.

( слайд презентации).

Теперь отделим белок от молока (нужно убрать жидкость от белка, процедив через марлю). Полученную массу выложить на салфетку. Максимально просушить полученную смесь. Размешать ложкой. Получилась однородная смесь. Сформировать смесь в фигурки и оставить сохнуть 2-3 дня. А вот эти фигурки я сделала 3 дня назад. Посмотрите какие они крепкие ( дети рассматривают, проверяют) Эти фигурки такие крепкие потому, что в молоке кроме белка есть еще и кальций. Кальций - это минерал, который помогает этим фигуркам, как и нашим костям, быть очень крепкими. ( слайд презентации)

**-**А сейчас я предлагаю вам угоститься молочком. ( Дети пьют молоко).

-Ребята, а какое молоко на вкус? (сладкое)

- А кто может сказать, почему у молока сладковатый вкус? (Потому, что в нем содержаться углеводы).( слайд презентации)

-Посмотрите, на стенках стакана остались жирные капельки.

- Выходит, что в молоке есть и жиры! (слайд презентации)

Молоко очень полезно детям. Ведь в нем есть очень важное минеральное вещество-кальций, который необходим для роста костей и зубов. И белка в молоке тоже много. Есть жиры и углеводы (слайд презентации)

**Вывод:** Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источником являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразно.

**Заключительная часть**

Вы сегодня молодцы! А сейчас я хочу, чтоб вы посмотрели мультфильм притчу « Все в твоих руках». Ее озвучивает народный артист, мастер слова, театральный педагог Василий Семенович Лановой. Вспомните все, о чем мы говорили сегодня, и объяснили смысл поговорки, которая была девизом нашего занятия ***« Наше здоровье в наших руках”*"**

- Как вы понимаете смысл поговорки? (ответы детей)

**Вывод:** Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. И если вы будите вести здоровый образ жизни, будите жить долго и счастливо! (слайд презентации)

**Приложение**: дидактический материал.

**Ключ к игре « Разноцветные столы»:**

**Зеленый стол:** морковь, салат листовой, ягодный морс или компот, белокочанная капуста, овсяные хлопья, яблоки, сыр, йогурт, квашеная капуста, гречневая крупа, молоко и молочные продукты, кефир, белый хлеб, черный хлеб, чай, сок, ряженка, творог.

**Желтый стол:** сметана, яйцо, мармелад, рыба, чернослив, орехи, виноград, сливочное масло, соленые огурцы, бананы, вафли, вареная колбаса, макароны, сливки, курага, селедка, плавленый сыр, маринованные овощи, булочки, растительное масло.

**Красный стол**: колбаса копченая, пирожное, картофель фри, жареная курица, лимонад, торт, мороженое, ветчина, конфеты, вяленая рыба.

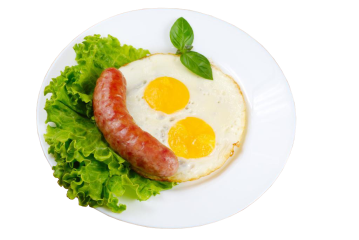
**Фотографии продуктов**

****

****

****

****

****

