Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области

«Сланцевская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

ГКОУ ЛО «Сланцевская специальная школа – интернат»

**Направленность мероприятия:** Здоровый образ жизни.

**Форма проведения:** Познавательная игра.

«Здоровый образ жизни»

**Возрастная категория:**14-15 лет

# **Провела:** воспитатель Лапошко Е.П.

2018год

**Цель:** Сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Закрепить представление о значении питания, физической культуры, режиме дня, гигиены в жизни человека.

- Сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

**Коррекционные :**

- Коррекция психических процессов путём эмоционально- волевой сферы

- Развивать устную речь учащихся, обогащать словарный запас.

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

- Формировать у детей коммуникативные навыки в общении друг с другом.

**Оборудование:**

* Мультимедийный комплекс
* Ручки, клей , фломастеры
* Чёрный ящик, картинки, ватман, ножницы.
* Музыкальное сопровождение

**Ход мероприятия.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап занятия | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся**  **(индив.-фиффер. подход** | **Буды** | **Примечание** |
| Организационный момент  Основная часть.  Практическая часть.  Итоги | В класс входят ребята под музыку из передачи ЧТО? ГДЕ? КОГДА?  Воспитатель представляет капитана команды и каждого знатока команды.  Знатоки усаживаются на свои места.  Воспитатель предлагает всей команде взяться за руки и пожелать удачной игры .  Воспитатель представляет команду зрителей и школьное телевидение.  Воспитатель:  Утром ранним кто-то странный  Заглянул в мое окно,  На ладони появилось  Ярко рыжее пятно.  Это солнце заглянуло,  Будто руку протянуло,  Тонкий лучик золотой.  И как с первым лучшим другом,  Поздоровалось со мной!  Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.  - Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?  На доске буквы З,Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемешку).  Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово « здоровье».  (капитан команды выбирает одного из команды кто будет составлять слово)  *Сообщение темы воспитательного часа.*  Воспитатель:  - Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…  Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.  Тема воспитательного часа: «Здоровый образ жизни».  Воспитатель: Что значит быть здоровым?  Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней.  Воспитатель: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?  Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание.  Воспитатель: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни? (ответы детей).  Воспитатель: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:  Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.  *Режим дня*  **Задание 1**  Что такое режим дня? Назовите ваш режим дня по которому вы живёте.  ( правильный ответ)  Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по  этой теме.  Ученик: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).  Предлагаем наш режим дня:  - Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.  - Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.  - Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).  - Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.  - В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.  - В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.  - Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч - 2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.  - Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.  - После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.  - В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.  - Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.  - Сон в 21.00- 21.30. Детям  9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.  Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!  *Правильное питание.*  Воспитатель: Зачем человек ест? (ответы детей)  Без еды человек не  может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.  Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы?(ответы детей).  Воспитатель: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.  **Задание 2**  Знатоки получаю каждый карточку , на которой перечислены названия продуктов. ( Рыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)  Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (проверка и обсуждение) капитан предлагает отвечать одному из знатаков.  *Соблюдение правил гигиены.*  Чисто жить – здоровым быть!  **Задание 3 чёрный ящик**  Воспитатель: Что нужно человеку, чтобы содержать в чистоте руки, ногти, уши, зубы, лицо, голову?  ( ответ знатоков)  Воспитатель:  Я - вода, вода, водица,  Приглашаю всех умыться,  Чтобы глазки заблестели,  Чтобы щечки заалели…  Зубы вам почистить нужно,  В руку щеточку возьмем,  Зубной пасты нанесем.  И за дело взялись смело,  Зубы чистим мы умело:  Сверху вниз и справа влево,  Снизу вверх и снова влево.  Их снаружи, изнутри  Ты старательно потри.  Чтоб не мучиться с зубами,  Щетку водим мы кругами.  Зубы чистим осторожно,  ведь поранить десны можно…  А потом что? А потом-  Зубы мы ополоснем.  Учитель: Конечно, надо  не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…  Здоровый образ жизни начинается с чистоты!    *Не заводи вредных привычек. ( беседа с командой)*  Воспитатель:  Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.  Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь- наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и в конце концов  убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.  Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!  **Задание 4 видео задание ( Медработник школы**  «Мозговой штурм» Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )  На доске:      Да!                Нет!  спорт           алкоголь  жизнь          курение  книги          наркотики  **Задание 5**  **Оформление коллажа на тему ПОЛЕЗНО – НЕ ПОЛЕЗНО**  **Задание 6**  *« Собери пословицы»*  В конверте пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл.  Здоровье дороже                будет здоровым3  Болезнь человека                болезнь не догонит4  Любящий чистоту               не красит2  Быстрого и здорового         богатства1  *Памятка здорового образа жизни.*  **Задание 7 ( последнее задание)**  Учитель:  Сейчас давайте составим памятку «Здоровый образ жизни». Подумайте, из чего будет складываться здоровый образ жизни (обсуждение и составление памятки)  1. Соблюдать чистоту!  2.Правильно питаться!  3.Сочетать труд и отдых!  4.Больше двигаться!  5.Не заводи вредных привычек!  *Итог воспитательного часа, подведение итога игры…*  Воспитатель: Главное в сохранении здоровья – это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.  А сейчас хотим показать нашим гостям как знатоки 7 класса соблюдают здоровый образ жизни.  ( демонстрация слайд- шоу) 5 мин. | Дети внимательно слушают и выполняют задания воспитателя    один ребёнок составляет слово    Ответы детей.  .  ответы детей    работа в команде  ответы детей  каждый работает над своей карточкой.    ответы детей  внимательно слушают  .  работа над коллажем  каждый работает с инд пословицей  каждый включает свой пункт в памятку | Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.  Адекватно- эмоционально откликаться на произведения литературы  (стихотворения)  Эмоционально откликаться в поисках ответа на поставленную задачу.  Слушают чёткие задания и выполняют по плану  Слушают чёткие задания и выполняют по плану  Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.  Осознанно действовать на основе разных видов инструкции для решения практических задач  Адекватно- эмоционально откликаться на произведения литературы  (стихотворения)  Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.  Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.  Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией. | Музыкальный фон  Музыкальный фон  Музыкальный фон  слайд - шоу |