**КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа – интернат»**

 **Формула здоровья.**

**Урок по формированию представлений о здоровом образе жизни в 5 – 6 классах коррекционной школы.**

Составила: Переверзева Н.И.

 Воспитатель.

**Цель:** дать четкое представление о том, что здоровье зависит от человека, что за здоровьем можно и нужно следить. Его надо беречь, охранять и поддерживать. Добиться у учащихся активной позиции по данной проблеме.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.
2. Закрепить систему привычек по физической тренировке тела, закаливанию и уходу за организмом.
3. Воспитание физически и нравственно здоровых детей.
4. Коррекция познавательных процессов.

**Предварительная работа:**

1. Просмотр научно – познавательных фильмов.
2. Беседы медика о профилактических мероприятиях по здоровому образу жизни.
3. Проговаривание и смысловой разбор пословиц по теме «Формула здоровья».

**Оформление:** плакаты о спорте, шары, флаги …

**Оборудование:** ноутбук, экран, слайдовая презентация, атрибуты к играм.

 **Ход мероприятия.**

**Ведущий:** здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые! Я говорю вам «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня мероприятие будет посвящено теме… а впрочем, я вам предлагаю её расшифровать и назвать всем присутствующим. Перед вами цепочка букв и расшифровка к ней.

**О К ф С М А Л Р У Д А З Ь Р О Ь Ч В Я**

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

**Ключ: 3 1 8 5 9 7 6 3 1 6 5 6 9 4 10**

Значит, какой теме мы посвятим наше занятие?

**Учащиеся:** здоровью, как его сберечь, не болеть…

**Ведущий:** совершенно верно, сегодня мы будем говорить о том, что все человечество волновало и волнует всегда – о нашем здоровье. Докажите, что здоровье важно для каждого человека.

**Учащиеся:** здоровых людей охотнее берут на работу, с такими людьми приятнее общаться, эти люди красивы внешне, они всегда веселы и приветливы.

**Ведущий:** молодцы, ребята, вы дали полный, исчерпывающий ответ и доказали, что здоровый человек быстрее найдёт место в обществе, чем больной. Я думаю, что у каждого из вас есть советы по этому поводу. Если их объединить, то выведем формулу здоровья, которая как вы думаете, чему нас научит?

**Учащиеся:** она поможет нам оставить позади болезни, недомогания, усталость, слабую успеваемость.

**Ведущий:** а вы знаете, что нужно для того, чтобы быть здоровым?

**Учащиеся:** соблюдать режим дня, много работать над собой, трудолюбие, терпение, работать над своим телом и душой. И тогда мы будем хорошо учиться, и находиться в прекрасном настроении.

**Ведущий:** молодцы! Вы правильно и логично мыслите. Ваши ответы созвучны с мудрым высказыванием В. Гюго. Прочитайте его про себя. Один учащийся читает вслух «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

**Ведущий:** объясните значение этого высказывания.

**Учащиеся:** наш внешний вид зависит от внутреннего состояния.

**Ведущий:** хорошо. А как ты думаешь? (Спросить индивидуально).

**Учащиеся:** у человека если на душе спокойно, радостно, то и настроение весёлое, улыбка на лице.

**Ведущий:** молодцы, ребята, вы правильно думаете и дополняете ответы друг друга. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье.7

**Учащиеся:** отсутствие болезней.

**Ведущий:** а вот такой пример: пьяный человек, у которого ничего не болит, но можно ли считать его здоровым?

**Учащиеся:** нет.

**Ведущий:** почему?

**Учащиеся:** это вредные привычки, которые разрушают организм человека и, в конце концов, приведут его к многочисленным болезням.

**Ведущий:** ребята, вы стоите на пороге взрослой жизни, совсем скоро вы будете самостоятельно принимать решения и делать выводы. Предлагаю посмотреть вам инсценировку «Доктор, помогите», а затем поделиться своими предложениями, идеями по данному факту. (Стол, два стула, белый халат, на столе в стакане шпатели, у доктора фонендоскоп на шее).

**Пациент:** доктор, помогите, мне с каждым днём становится всё хуже.

**Доктор:** я вас внимательно слушаю, молодой человек.

**Пациент:** меня мучает одышка, я не могу без остановки дойти до третьего этажа. У меня плохой аппетит и я плохо сплю по ночам. Помогите, доктор!

**Доктор:** такс любезный, свой недуг должны побороть вы САМИ.

**Пациент:** но как? Подскажите, дайте совет.

**Доктор:** (смотрит на пачку сигарет, торчащую из кармана, и молча подвигает урну к пациенту).

**Пациент:** явсё понял, (достаёт сигареты, тяжело вздыхает и бросает их в урну).

**Ведущий:** прошло два месяца.

**Пациент:** здравствуйте, доктор, спасибо вам, я себя прекрасно чувствую, вы меня вылечили.

**Доктор:** (улыбается) вы сами себе помогли. (*Поблагодарить артистов).*

**Ведущий:** как вы думаете, почему доктор так быстро догадался о причине недомогания молодого человека?

**Учащиеся:** это симптомы курильщика; может быть, он сам когда – то курил; все курящие люди рано или поздно страдают болезнями, может быть рак лёгких и т. д.

**Ведущий:** как бы вы поступили (или поступите) на месте больного?

**Учащиеся:** так же; япопытаюсь бросить курить…

**Ведущий:** к кому ещё можно, обратиться за помощью?

**Учащиеся:** к психологу, родителям, друзьям и т. д.

**Ведущий:** о каких ещё вредных привычках вы знаете? (Ответы: читать лёжа, смотреть телевизор с близкого расстояния, употребление алкоголя, долгое сидение за компьютером, неправильная осанка за партой и т. д.). Как они влияют на ваше здоровье? Вы назвали главные факторы здоровья и факторы, ухудшающие состояние здоровья. Поэтому сможете без ошибок выполнить задание «Расположи правильно».

*Ребятам предлагается разложить карточки с понятиями на две группы: движение, закаливание, питание, режим, спиртные напитки, курение, наркомания. Расположить под графами «Факторы здоровья», «Факторы, ухудшающие состояние здоровья». Выходят по одному, проговаривают и приклеивают слова на доску.*

**Ведущий:** ребята, прочитайте ещё раз (кто – то вслух) факторы здоровья. Запомните их, применяйте в жизни постоянно. Чтобы быть внимательным на уроках, успешно справляться с классными и домашними делами.

Каким нужно быть в течение этого дня?

**Учащиеся:** бодрым, активным.

**Ведущий:** что помогает человеку быть таким?

**Учащиеся:** закаливание, занятие спортом, зарядка.

**Ведущий:** правильно, поэтому предлагаю выполнить зарядку под музыкальное сопровождение.

**Физкультминутка.**

1. Неваляшка (голова вправо, вперёд, влево).
2. Стрелок из лука (резкий выпад руками вперёд).
3. Пловец (нагнувшись, руки за спину).
4. Локоть – колено.
5. Смена положения ног (в стороны, руки вниз).
6. Стирка белья (руки вниз, колени согнуты).
7. «Солнышко» (нога в сторону, руки над головой).

**Ведущий:** прекрасно, я вижу, что вы подзарядились энергией и готовы приступить к заданию от доктора «Неболита». Для этого надо по порядку собрать буквы: от самой большой до самой маленькой.

 **П** И о П **С о Р** **О т у С Д Ж ь** (подружись со спортом)

*Говорят на ушко ведущему, а потом вслух.*

**Ведущий:** Что посоветовал вам доктор? Правильно, мы обязательно последуем советам доктора и непременно получим положительный результат. Какой? Вы мне скажите сами.

**Задание «Здоровье»** *(нужно на каждую буквы этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни).*

**З –** здоровье, зарядка, закалка, зубной врач.

**Д -** диета

**О –** отдых, очки.

**Р –** режим, расчёска, ракета.

**В –** вода, витамины, врач.

**Е –** еда, езда.

**Ведущий:** находчивость и целеустремлённость помогли вам справиться со сложным заданием. А как у вас обстоит дело с чувством коллективизма и товарищеской поддержкой покажет работа в парах в **игре «Хитрые пословицы».** Их нужно расшифровать, объяснить смысл. Один участник пары отвечает, другой дополняет. Успеха вам!

1. Собрать по отдельным словам, объяснить значение.

«Пьяному море по колено, а лужа по уши» (пьяный думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии).

1. Цветочная поляна.

Два цветка – на одном начало пословиц, на другом их окончание. Сорвав лепестки, соединить их. Зачитать в правильном варианте.

- всякое дело поправимо…(если человек здоров)

- в здоровом теле …(здоровый дух)

- голову держи в холоде…(а ноги в тепле)

- кто любит спорт…(здоров и бодр)

- быстрого и ловкого…(болезнь не догонит)

- к слабому и…(болезнь пристаёт)

- крепок телом…(богат душой)

**3.** Шифровка: по стрелочкам составить пословицу и объяснить значение.

**«**Курить – здоровью вредить» (приносит огромный вред тому, кто курит и окружающим).

 **4.**Цепочка букв: из выделенных букв составить пословицу и объяснить значение.

«Поскорей бросай курить, чтобы рост не прекратить» (замедляет рост человека).

**Ведущий:** у вас всё получилось. Вы были друг к другу внимательны, чувствовалась поддержка и желание помочь. Поэтому вы так быстро и успешно справились с заданием. А сейчас мы с вами пооткровенничаем. Будем учиться критически анализировать свои поступки и поступки своих товарищей. У меня для вас подготовлена «чаша откровений». Здесь секрет, кто из вас самый смелый? *Ребёнок выходит, вытягивает бумажку с заданием и отвечает на вопрос.*

1. Твой друг употребляет наркотики, твои действия…
2. Девушка, которая тебе очень нравится, курит. Как ты поступишь в этом случае…
3. Ты случайно попал в компанию, где твои ровесники распивают спиртные напитки. Как ты поведёшь себя в этой ситуации?
4. У тебя есть возможность серьёзно заняться спортом. Какой вид спорта ты выберешь, почему?
5. У тебя возникли серьёзные проблемы. К кому ты обратишься за советом?
6. Что вы цените в человеке больше: внутреннюю или внешнюю красоту?
7. Сможешь ли ты самостоятельно побороть в себе пороки?

**Ведущий:** молодцы, вы правильно отвечали. Но как вам известно, в мире существует не только добродетель, но и противоположное явление – пороки (словарная работа). Что это такое?

**Учащиеся:** недостатки, вредные привычки.

**Ведущий:** можно ли противостоять порокам?

**Учащиеся:** да. Нужно подумать, собрать силу воли, обратиться за помощью.

**Ведущий:** как известно, люди порочными не рождаются, а становятся. Пороки вырастают из маленьких удовольствий в большие недостатки, если их не контролировать. Поэтому самое главное для человека – вовремя остановиться, сказать себе и другим «нет».

**Учащийся:** чтобы не помешали пороки нам жить

С ними нам не надо никогда дружить,

Гнать их отовсюду, не пускать их в дверь,

И не будет горя мамам и отцам,

Это может каждый, говорю я вам!

**Ведущий:** наше занятие подходит к концу. Оно прошло живо и интересно. Сосредоточенно и целенаправленно работали…, правильное решение высказывали…, находчивость проявляли…

Ребята, у меня на столе лежат таблички, на которых перечислены качества характера. Встаньте, пожалуйста, и возьмите то качество, которое помогло вам сегодня правильно отвечать, быть активным.

- целеустремлённость - находчивость

- уверенность в себе - упрямство

- чувство собственного достоинства

- самостоятельность - смелость

- настойчивость - сила воли

- независимость - любознательность

Встают в ряд с карточками, у учеников спросить почему…

**Ведущий:** подумайте, ребята, обо всём, что было сказано на нашем занятии. Жизнь предлагает разные ситуации, и я хочу верить, качества характера, которые вы сегодня проявили, помогут вам разобраться и принять верное решение.

**Учащийся:**

Совесть, благородство и достоинство -

Вот оно святое наше воинство.

Протяни ему свою ладонь,

За него не страшно и в огонь.

**Литература:**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 30 уроков здоровья. – М.: Сфера, 1999.
2. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М.: Сфера, 2003.
3. Родительские собрания в начальной школе. Часть 1/Сост. Н.А. Горбунова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2003.