Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Киренска» Иркутской области

666701, Иркутская обл., г. Киренск, ул. Полины Осипенко, 8,

тел.: 8(39568)44995

**Конспект внеклассного занятия «Здоровый образ жизни и вредные привычки»**

**для учащихся 5,6 класса VIII вида**

 Подготовил:

 учитель коррекционного класса,

 Переломова Кристина Викторовна.

Киренск, 2019 г.

**Тема занятия:** Здоровый образ жизни и вредные привычки.

**Задачи:**

**Образовательные:** формирование культуры здорового образа жизни; обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде на организм человека; развитие умения формировать в себе полезные привычки.

**Коррекционно – развивающие:** развитие внимания, памяти, познавательного интереса и умение высказываться по теме.

**Воспитательные:** воспитание бережного отношения к своему здоровью;воспитание способности выбора между здоровым образом жизни и вредными привычками.

**Методы и формы обучения:** словесные (объяснение материала, беседа); наглядные (демонстрация мультимедийной презентации); интерактивные (работа в группах).

**Форма занятия:** заседание клуба «Здоровье».

**Оборудование:** наглядный материал: цветок, пословица, карточки с заданиями, компьютер, презентация, рисунки «Мы за ЗОЖ», мяч, микрофон.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент:**

**-** Надо всем нам поздороваться.

- Добрый день!

- Дружно весело сказать Добрый день.

- Вправо, влево повернёмся, мы друг другу улыбнёмся:

- Добрый, добрый, добрый день!

- Садитесь, пожалуйста.

- Ребята, скажите, какое у вас настроение?

**ИГРА**: Продолжи фразу.

- Отлично. Наше занятие мы начнём с игры, которая называется «Я себя люблю, потому что я….».

- У меня в руках мяч, я говорю: Я себя люблю, потому что я добрая, трудолюбивая, вежливая. Теперь я передаю мяч другому участнику, который делает тоже самое и так по цепочке.

- Здорово!

**II. Сообщение темы:**

**Актуализация знаний:**

 *- Посмотрите на экран и прочитайте пословицу.*

Есть такая известная русская пословица ***«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял».***
- Ребята, как вы понимаете пословицу? *(Ответы детей).*

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание… Ну и, конечно, здоровье.

**Целеполагание и мотивация.**

- Сегодня у нас с вами заседание клуба «Здоровье».

- Как вы понимаете, что такое клуб?

Это слово имеет несколько значений: клуб-здание, общество. Для людей любого общества главное – общение.

Вот сегодня мы с вами будем говорить о…?

А впрочем, я предлагаю вам сформулировать тему самим.

- Посмотрите внимательно на экран и подумайте, по какому признаку можно разделить эти предметы на две группы.

- Обоснуйте свой выбор, по которому вы разделили все предметы на две группы? (польза, вред)

- Ребята, скажите, кто из вас хотел бы быть здоровым?

- Почему вы хотите быть здоровыми?

-А может ли человек влиять на своё здоровье?
 Итак, сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни и о некоторых проблемах, которые мешают или могут нам помешать быть здоровыми! Назовём мы их вредные привычки.

ТЕМА нашего занятия: ЗОЖ и вредные привычки.

**III. Объяснение нового материала.**

**ИГРА «Микрофон»:**

**-** И сейчас я вам предлагаю подумать и ответить на вопрос:

- А что мы понимаем под здоровым образом жизни?

Начнём:

Учитель: Я думаю ЗОЖ – это занятие физкультурой и спортом.

Далее отвечают дети, передавая микрофон.

- Молодцы! Вы всё верно ответили.

– ВЫВОД: ЗОЖ - это

 - занятие физкультурой и спортом,
 - соблюдение правильного режима дня,
 - личная гигиена,
 - культура питания,
 - отрицательное отношение к вредным привычкам.

- Зачем же **нужно заниматься физкультурой и спортом**? *(Ответы детей).*

Да, малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на организм человека: ухудшается самочувствие, появляется головокружение и боль в голове, боли в спине, нарушается сон. Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.

- Кто делает утреннюю зарядку? Занимается спортом?

- Здорово!

- Что такое **режим дня**? *(Ответы детей).*

 Чтобы организм развивался правильно, надо приучать себя к режиму с малых лет. Режим дня – это правильное распределение времени. В школьном возрасте обучающиеся должны правильно распределять своё время. Время труда и отдыха должно чередоваться. Умственный труд всегда должен сочетаться с отдыхом, а отдых должен быть активным, не около телевизора или компьютера, а на свежем воздухе с подвижными играми. И, конечно же, немаловажное значение имеет полноценный сон, который для детей школьного возраста должен быть 8-10 часов.

- Что мы понимаем под выражением «**личная гигиена**»?

 Гигиена тела – важнейшая мера сохранения здоровья. Соблюдение правил личной гигиены - это необходимая процедура для каждого человека.
Лицо, уши, шея быстро загрязняются. Их надо мыть 2 раза в день - утром и вечером. Особенно у нас загрязняются руки, и обычно на них больше всего бывают микробов, которые способствуют инфекционным заболеваниям. Поэтому после прогулок, посещения туалета всегда надо мыть руки. Ежедневного ухода требуют не только руки, зубы, но и ногти, волосы, одежда, обувь. Нужно помнить: предметы гигиены у каждого должны быть личными.

*-* **Здоровое питание**.

 Продолжая разговор о здоровом образе жизни нужно обязательно поговорить и о здоровом питании. Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

 - Как вы понимаете это выражение? *(Ответы детей).*

Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание. Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины. Все эти вещества содержатся в молочных продуктах, в мясе, рыбе, овощах и фруктах.

Один сказочный герой – сладкоежка Карлсон - составил себе меню на день. Завтрак. *Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.*

Обед. *Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, паровая рыба с рисом, кока-кола, компот из сухофруктов.*

Ужин. *Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир.*

- Правильно ли составил меню Карлсон?

- Какую ошибку он допустил? *(Исправление меню).* ***(Слайд 10)***

***-*** Молодцы, вы отлично справились с заданием.

**Вывод:** Здоровый образ жизни становится все более популярным среди людей, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

**Физминутка.**

Предлагаю отдохнуть.

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражненье:

Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись.

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.

**Исценировка.**

- А сейчас вы посмотрите сценку: «Что такое хорошо? И что такое плохо?»

Сценка:

**1 ученик:** Пап, а пап, что такое хорошо, а что такое плохо? (Папа отворачивается).

**1 ученик:** Ну, пап, а пап, ну что такое хорошо, а что такое плохо?

(Отложив на миг газету, папа молвил)

**2 ученик:**

- Знаешь сын,

Физкультура – это конечно хорошо!

Грязь на обуви – это, несомненно, плохо.

А впрочем, самому мне недосуг,

На вопросы отвечать,

Раз уж ты не хочешь ждать,

Раз вопросы мучат,

Надо в школу поступать,

Там тебя научат!

- Ребята поможем сыну ответить на этот вопрос?

- Присаживайтесь, надеюсь, что сегодня ты получишь ответ на свой вопрос?

**О вредных привычках**.

- А кто мне повторит тему нашего сегодняшнего занятия?

***-*** А кто знает, что такое привычка?

- Совершенно верно это то, что человек привык делать не задумываясь. Почему он делает что-то именно так, потому что он привык это делать.

**ИГРА: Продолжи фразу.**

«Какие привычки есть у вас?»

У: У меня есть привычка….НЕ ОПАЗДЫВАТЬ НА РАБОТУ, УМЫВАТЬСЯ, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ.

- У меня есть привычка….(ответы детей).

- А сейчас скажите, пожалуйста, всё, что мы сейчас сказали – это полезные или вредные привычки?

- Какие вредные привычки вы знаете? *(Ответы детей).* Самыми пагубными и вредными привычками человека являются употребление наркотиков, алкоголь, курение.

- Наносят ли они вред молодому организму? Опасны ли они? *(Ответы детей).*

И наркотики, и сигареты, и спиртное разрушают организм человека. У наркомана, алкоголика и курильщика снижается аппетит, ухудшаются внимание, память, мышление, нарушается сон, человек становится раздражительным, агрессивным. Такие люди в жизни ничем не интересуются.

**Появляются три школьника.**

**1-й школьник.**

Что, закурим на дорожку,

Перед тем, как в класс войдём?

Не спеши, хотя б немножко,

Не сгорит здесь «Кошкин дом».

**2-й школьник.**

Не советую, однако,

Не курю – тебе не дам,

Обратись ко всем ребятам,

Каждый скажет: «Это срам!».

**1-й школьник.**

Ой, ля – ля, ты так уверен,

Что не курят пацаны?

Я курить пока намерен,

(обращается к ребятам класса)

А как думаете вы?

**3-й школьник.**

Не надейся, не поддержим,

Сам курить бросай скорей.

Мы сейчас тебе покажем,

Что куренье для людей.

- Да, порой вот так переубедить курильщика бросить эту вредную привычку бывает очень сложно.

Многие школьники, подражая взрослым, рано начинают курить. Одна выкуренная сигарета курильщику стоит 15 минут жизни. Самое вредное вещество в сигарете – это никотин. 2-3 капли этого вещества достаточно для того чтобы убить человека. 6-8 мл в одной сигарете. Птицы погибают, если к их клюву поднести палочку смоченную никотином. Курильщики наносят вред не только своему организму, но и здоровью окружающих.

**Работа с пословицей:**

У вас на столах лежит пословица. А вот прочитать вы её сможете после того как разгадаете шифровку, начиная по указательной стрелке.

ЬТИРУК ЮЬВОРОДЗ ЬТИДЕРВ

(Курить – здоровью вредить)

- Так что же мы скажем такой вредной привычке как курение? (НЕТ)

**ИГРА «Устами младенца»**

Ребята, вы все, когда - то были маленькими, не знали многих слов, но объясняли их по - своему. Попробуйте узнать слово по описанию.

*Описание:* Чаще всего эта вредная привычка бывает у мужчин, но может быть и женщин. У них у всех большой красный нос, а когда они ходят, то часто спотыкаются или даже падают, громко разговаривают, машут руками и могут петь. (Алкоголизм)

- Как алкоголь влияет на человека?

Это тоже очень вредная привычка, к которой быстро привыкают. При этом происходит истощение организма, нервной системы и психики. Личность деградирует. Из здоровой личности человек превращается в больного человека.

Алкоголь заставляет людей чувствовать себя смелыми и люди совершают опасные поступки, серьёзные аварии и катастрофы.

- Так что же мы скажем такой вредной привычке, как алкоголизм?

- И какая же ещё очень опасная вредная привычка у нас с вами осталась.

- Как вы думаете, что такое наркотики и чем они опасны для человека?

Наркотики - это ядовитые вещества, поража­ющие в первую очередь нервные клетки, психику человека и необратимо разрушающие весь орга­низм человека; это яды, отличающиеся от осталь­ных тем, что способны после кратковременного, даже однократного приема вызывать жесткую фи­зическую и психологическую зависимость.
 С малых лет человек должен сказать «нет» всем вредным привычкам. Он должен знать, что это самые страшные разрушители здоровья, потому что могут быть смертельными. Выбор за каждым человеком: крепкое здоровье, сияющее от радости лицо или минутное удовлетворение своего пагубного пристрастия.

- И такой очень опасной привычке мы скажем НЕТ!

**IV. Закрепление изученного материала**

- Поиграем в игру «Да - нет» Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте ***«да»*** или ***«нет».***

*Что нам нужно для здоровья?*

 *Может, молоко коровье?*

*Лет в двенадцать сигарета?*

 *А с друзьями эстафета?*

*Тренажер и тренировка?*

*Свёкла, помидор, морковка?*

*Пыль и грязь у вас в квартире?*

 *Штанга или просто гири?*

 *Солнце, воздух и вода?*

 *Очень жирная еда?*

 *Страх, уныние, тоска?*

 *Скейтборд - классная доска?*

*Спорт‚ зарядка, упражненья?*

*Бег по парку по утрам?*

*Музыкальный тарарам?*

*Сон глубокий до обеда?*

*Полуночная беседа?*

 *Если строг у нас режим –*

 *Мы к здоровью прибежим!*

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:**

***- Ну а теперь мы с вами оформим классный уголок «Путь к доброму здоровью».***

***-*** Поработаем в группах.

- Первой группе необходимо собрать «цветок здоровья», на лепестках цветка написаны слова. Выберите те слова, которые помогут укрепить ваше здоровье и соберите наш цветок (т.е. приклейте лепестки).

- Какие слова оказались лишними? Почему?

- А второй группе, было дано домашнее задание нарисовать рисунки «Мы за ЗОЖ», и вам необходимо оформить плакат своими рисунками.

Защита плакатов.

**V. Подведение итогов:**

- А теперь подведём итоги нашего общения в клубе «Здоровье».

- Подумайте и ответьте, одним словом:

- Почему дети пробуют курить, пить, употреблять наркотики?

(Любопытство)

Я надеюсь, что ваше любопытство поведёт вас по пути здоровья, а не по пути болезней.

- А теперь я хочу обратиться к нашему герою из сценки.

Ты получил ответ на свой вопрос?

Ответ ученика – читает стихотворение.

**ВЫВОД:**

Итак, каждый человек имеет право на выбор, какой образ жизни ему вести. То ли быть здоровым и двигаться вперед, совершая хорошие поступки, добиваясь своей мечтыили же губить свою жизнь вредными привычками, нанося вред не только своему здоровью, но и окружающим людям.

Поэтому, если каждый из вас будет жить под девизом:

**«Вредные привычки мне не друзья, здоровый образ жизни выбираю я»,**

То если вы и заболеете, быстро поправитесь.

 Желаю вам:

 Никогда не болеть;

 Правильно питаться;

 Быть бодрыми;

 Совершать добрые дела.

 **Вести здоровый образ жизни!**

**- Я благодарю вас за работу на нашем занятие, вы все очень хорошо работали.**

**- Молодцы!**

**VI. Рефлексия**

**- Продолжи фразу:**

**- Сегодня я узнал…..**

**- Мне было интересно….**

**- Мне было трудно….**

**- Я выполнял задания…**

**- На этом наше занятие окончено, спасибо за внимание!**