

Воспитательский час «Наше здоровье - в наших руках».

Материал знакомит обучающихся с ОВЗ понятием «здоровый образ жизни », позволяет уточнить и закрепить знания обучающихся о составляющих нашего здоровья.

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи:

коррекционно-развивающие:

- формировать представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни;

- развивать аналитико – синтетическую деятельность; развитие речи обучающихся путём устных высказываний; развивать память, внимание, познавательный интерес.

воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, умение работать в парах.

Формы организации: фронтальное, групповое, индивидуальное.

Методы и приемы: беседа, опрос, разбор нового материала, объяснение с использованием наглядности, практическая работа, групповая работа, подведение итогов.

Планируемые результаты: умение сделать вывод о том, что помогает быть здоровым, а что приносит вред; применять полученные знания в повседневной жизни.

Предварительная работа: подготовка сценария, изготовление мультимедийной презентации, карточек для заданий и атрибутов для игр

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка, карточка с пословицей «Здоровый нищий счастливее больного короля», карточка с надписями «ЗОЖ, гигиена, питание, режим, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек; карточки – анаграммы (МЛОЫ, ЩТЁКА, ЛМОЧАКА, ЛОТЕНПОЕЦ, АШПУМНЬ), презентация «Наше здоровье - в наших руках», карточки с изображениями «Полезная и вредная пища», «Режим дня», карточки «Полезные и вредные привычки», изображение волшебного дерева, листья в форме сердечек, силуэт бабочки на указке, карандаши, весёлые и грустные смайлики

Этапы:

I. Организационный момент.

II. Введение в проблемную ситуацию.

III. Раскрытие темы внеурочного мероприятия

IV Работа над новой темой.

V. Подведение итогов мероприятия.

Ход занятия:

I.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада видеть вас! Как ваше настроение? Очень важная тема собрала нас сегодня в этом классе.

II.

- Однажды я встретила мудреца и спросила «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил мне: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей, но он его зашифровал. Расшифруйте её («Здоровый нищий счастливее больного короля»).

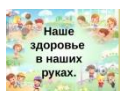
- Как вы объясните смысл этого высказывания? (Лучше быть здоровым, чем больным).

- Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни: ему легко учиться, заниматься любимым делом или увлечением.

- Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить с вами? (предположения детей)

- Правильно. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и вспомним основные составляющие здорового образа жизни, ведь наше здоровье в наших руках.

слайд



III. Основная часть.

- Ребята, а что такое здоровье? (Здоровье - это главная ценность жизни;- это долгая счастливая жизнь;- это, когда ты весел и у тебя всё получается.)

- Здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

слайд 1



- Какого человека называют здоровым? (Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)

- Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.

- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

- Что вредит нашему здоровью? (вредные привычки, неправильное питание.)

IV.

- Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека.

- Я предлагаю вам послушать сказку « О микробах».

Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках, на хлебе. И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Подумайте, в каких условиях развиваются микробы? (когда грязно, посуда невымытая, дома летают мухи, руки немытые и грязные...)

-Что помогает нам победить микробов? (вода, мыло)

- Какую часть тела нужно мыть чаще других? (руки.)

- С чем это связано? (ответ детей.)

- Почему руки необходимо мыть с мылом? (ответ детей.)

- Мыло, уничтожает микробы. Поэтому руки надо обязательно всегда мыть с мылом, приходя с улицы или, выходя из туалета.

- Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними.

- У Чистоты есть помощники. А чтобы узнать их, вам нужно отгадать запутанные слова (приложение 2)

Ответы напишите на карточке. Интересно, чья пара безошибочно справится с заданием

(МЛОЫ - мыло, ЩТЁКА - щетка, ЛМОЧАКА – мочалка, ЛОТЕНПОЕЦ - полотенце, АШПУМНЬ - шампунь).

- Молодцы, ребята, правильно отгадали помощников Чистоты.

- Ребята, как сохранить хорошее зрение? (Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора с соблюдением мер безопасности.)

- Нагрузка на глаза приводит к потере остроты зрения. Многие из вас, ребята, много времени проводят за телевизором, компьютером или телефоном. А ведь сидячий образ жизни – это одна из причин смерти и инвалидности во всем мире. Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе. Но это только так кажется. На самом деле в это время напряжены шея, мышцы головы, руки, плечи. От этого у детей развивается искривление позвоночника – сколиоз.

Компьютеры, телевизоры и телефоны не совсем безопасны для здоровья и плохо влияют на психику

- Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. В наш класс залетела бабочка. Вот она, сидит на указке. Следите глазами за бабочкой:

- посмотреть влево (вправо);

- круговые движения глазами;

- взгляд вверх (вниз);

- быстро поморгать (как хлопает крылышками бабочка).

- Молодцы. Мы поговорили с вами о первом составляющем нашего здоровья – о гигиене (вывешивается на доску карточка «гигиена»)

- Зависит ли наше здоровье оттого, что мы едим? Как нужно правильно питаться?

- Не менее важно для здоровья правильное питание. Рацион школьника должен содержать витамины, поэтому нужно больше есть овощи и фрукты.

- В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? (Не менее трёх раз.)

- Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему? (Ответ детей)

- Завтрак должен быть обязательно, так как организму предстоит бодрствование целый день с различными нагрузками. Если же завтрака нет, то и сил соответственно мало.

- Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? (Ответ детей)

- Сейчас мы поиграем в игру «Полезная и вредная пища» (приложение 3)

Задание (два одинаковых набора картинок): из набора продуктов надо выбрать первой группе картинки с полезной пищей, а второй группе картинки с вредной пищей. Объясните свой выбор.

- Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.

Неправильное питание приводит к разным заболеваниям. Итак, мы узнали с вами о втором составляющем нашего здоровья – это правильное питание (вывешивается на доску карточка « правильное питание»)

Как выяснилось, быть здоровым – довольно хлопотное дело. Очень много нужно для этого делать и, главное, всё успевать.

- Как же нам стать такими «всёуспевайками»?

- Верный помощник «всёуспеваек» - режим дня.

Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье и, главное, всё успевать. Каждому, вместе с родителями, необходимо составить свой личный режим дня. Выполнение задания:

- Прикрепите на доску картинки с режимными моментами в правильной последовательности (приложение 5)

(вызываю для проверки задания 1-2 детей)

- Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

- Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)

- Значит, третья составляющая нашего здоровья – это режим дня (вывешивается на доску карточка)

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.

- Ребята, а у вас есть спортивное увлечение? Какое? (футбол, волейбол, катание на велосипеде, роликах, лыжах...)

- Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)

- Двигательная активность – это путь к силе, выносливости, красоте. Начнёшь утро с зарядки – значит, за день успеешь сделать много хороших дел. Несколько энергичных упражнений вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Давайте попробуем сделать это прямо сейчас!

4. Физкультминутка «Потрудились — отдохнём»

Потрудились — отдохнём, (ходьба на месте)

Встанем, глубоко вздохнём (потягивания)

Руки в стороны, вперёд,

Влево, вправо поворот.

Три наклона, прямо встать.

Руки вниз и вверх поднять.

Руки плавно опустили,

Всем улыбки подарили.

Итак, двигательная активность – это следующая составляющая нашего здоровья (карточка)

- Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и

сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

- Сейчас мы поиграем в игру «Дерево добра».



- Ребята, ураган сорвал листву с волшебного дерева добра. Нужно вернуть листья на ветки. Возьмите сердечко и прицепите сердечко к ветке дерева. Но сделать это может только тот, кто знает добрые и вежливые слова. Если игрок затрудняется с ответом или отвечает неправильно, то ход передается следующему участнику. (Привет. Здравствуй. Доброе утро. До свидания. Добрый день. Будьте здоровы. Угощайтесь. Приятного аппетита. Приятно познакомиться. Будьте добры. Добрый вечер. Извините, пожалуйста. Простите. Разрешите мне спросить, узнать, поинтересоваться. Я больше так не буду. Спасибо, не хочу. Мне не нравится. Я попробую. Можно с вами (поиграть). Можно взять. Давай вместе поиграем. Чем тебе помочь. Можно я помогу вам. Спасибо. Пожалуйста. Благодарю. Простите, что перебиваю. Спокойной ночи. Возьмите, пожалуйста. Подскажите, пожалуйста).

- Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

Значит, следующая составляющая нашего здоровья – это положительные эмоции (карточка)

-Ребята, что означает слово «привычка»? (Ответ детей)

-Привычка – это поведение, образ действий, склонность, ставшее для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

-То есть привычка - это то, что мы делаем постоянно.

-А у вас есть привычки? (Ответ детей)

-Перечислите привычки, которые есть у вас, у одноклассников.

- Ребята, на этом список полезных и вредных привычек конечно не заканчивается.

Для того, чтобы вспомнить, какие еще полезные и вредные привычки бывают, предлагаю поиграть. Если я буду называть полезную привычку, вы поднимаете вверх улыбающийся смайлик, а если вредную – грустный смайлик:

Быть вежливым. Постоянно жевать жвачку. Класть вещи на место. Убирать за собой игрушки, учебники. Обманывать. Грызть ногти, карандаш, ручку. Говорить правду. Опаздывать. Помогать родителям. Драться. Учить уроки. Заправлять постель. Выполнять режим дня. Бросать мусор, где попало. Кричать. Пробовать неизвестные вещества. Грубить старшим и не уважать их. Много сидеть у компьютера и телевизора. Быть трудолюбивым. Надувать пузыри из жвачки. Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни.

- Как вы думаете, могут ли привычки каким-либо образом влиять на человека?

- Действительно, любая привычка (полезная или вредная) оказывает какое – либо влияние на человека. Я предлагаю вам попробовать установить связи между полезными и вредными привычками и их последствиями. У вас на столах лежат таблицы, рассмотрите их. Вам нужно установить связи. Какие последствия влекут за собой перечисленные привычки, покажите стрелочками (приложение 6)

Привычки	Последствия
- мальчик чистит зубы - мальчик не хочет мыться и умываться	- тело покрывается грязью и микробами - здоровая красивая улыбка

Привычки	Последствия
- ученик грызёт ногти - мальчик долго сидит за компьютером	- плохое зрение - в рот попадают микробы

Привычки	Последствия
- есть много сладкого - давать прозвища	- остаться без друзей - иметь лишний вес

Привычки	Последствия
- есть чипсы - заниматься спортом	- быть сильным и ловким - болит желудок

Привычки	Последствия
- проводить много времени у телевизора - разбрасывать вещи, игрушки	- плохое зрение - тратить много времени на поиски чего – либо

Привычки	Последствия
- читать лёжа в постели - иметь неопрятный вид - пить много газированных напитков (кока-кола, фанта, спрайт и др.)	- болит желудок - плохое зрение - никто не хочет дружить

- У каждого из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Значит, следующая составляющая нашего здоровья – это отказ от вредных привычек (карточка)

- Помните, ребята, только активный образ жизни (прогулки, игры, занятия спортом) поможет стать крепким, сильным и здоровым.

IV. Подведение итогов. Обобщающая беседа (фронтальная форма работы)

В процессе работы мы с вами вспомнили и охарактеризовали разные составляющие нашего здоровья.

-. Давайте ещё раз их повторим

1. Гигиена.

2. Правильное питание.

3. Режим.

4. Двигательная активность.

5. Положительные эмоции

6. Отказ от вредных привычек

- А как вы думаете, достаточно ли только знать о правилах здорового образа жизни?

- Эти правила приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни.

- Мы выбираем здоровый образ жизни? (да) (вывешивается на доску карточка «ЗОЖ»).

слайд



– Что скажем вредным привычкам? (нет)

2. Рефлексия

- Ребята, выскажитесь по занятию, выбрав для себя начало фразы (на доске):

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

занятие дало мне для жизни...

мне захотелось...

- Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

слайд



- Ребята, спасибо за работу! Вы молодцы!

Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012. -80с.
2. Дик Н.Ф. Классные часы в 1-4 классах (Серия «Сердце отдаю детям»). Изд.2-е. –Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 2012. -416с.
3. Ермакова И.Н. Реализация здоровьесберегающей технологии в начальной школе. Начальная школа плюс до и после. – 2006. -№12.
4. Начальная школа: журн. -2004. -№6. –с.86-88.
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288 с. – (Мастерская учителя).
- 6.<https://uchitelya.com/fizkultura/>
7. <https://umnyshki.ru/>
8. <https://urok.1sept.ru/articles/>

Пословица «Здоровый нищий счастливее больного короля»

ЗДОРОВЫЙ

НИЩИЙ

СЧАСТЛИВЕЕ

БОЛЬНОГО

КОРОЛЯ

карточки – анаграммы

МЛОЫ –
ЩТЁКА -
ЛМОЧАКА -
ЛОТЕНПОЕЦ -
АШПУМНЬ -

игра «Полезная и вредная пища» (2экземпляра)



«Режимные моменты»



Полезные и вредные привычки

Привычки	Последствия
- мальчик чистит зубы	- тело покрывается грязью и микробами
- мальчик не хочет мыться и умываться	- здоровая красивая улыбка

Привычки	Последствия
- ученик грызёт ногти	- плохое зрение
- мальчик долго сидит за компьютером	- в рот попадают микробы

Привычки	Последствия
- есть много сладкого	- остаться без друзей
- давать прозвища	- иметь лишний вес

Привычки	Последствия
- есть чипсы	- быть сильным и ловким
- заниматься спортом	- болит желудок

Привычки	Последствия
- проводить много времени у телевизора	- плохое зрение
- разбрасывать вещи, игрушки	- тратить много времени на поиски чего – либо

Привычки	Последствия
- читать лёжа в постели	- болит желудок

- иметь неопрятный вид - пить много газированных напитков (кока-кола, фанта, спрайт и др.)	- плохое зрение - никто не хочет дружить
---	---

КАРТОЧКИ

ЗОЖ

ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

РЕЖИМ.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК