

**Государственное казённое специальное (коррекционное)
образовательное учреждение Саратовской области для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 14VIII
вида г.Вольска»**

**Беседа- рекомендация
для учащихся 5 класса
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**

Учитель: Несторович С. А.

2014-2015 уч. год.

Цель: познакомить учащихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста.

Задачи: -раскрыть понятие **здоровый образ жизни**,

-определить условия сохранения здоровья,

-формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье, как самой главной ценности,

-воспитывать общую культуру здоровья.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Вступительная беседа

– Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что *здоровье для человека – самая главная ценность*. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сегодня у нас необычный классный час. Сегодня мы вместе с вами в нашей ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье. Какого человека называют здоровым? (*Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.*)

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Давайте-ка хором прочитаем девиз нашего занятия: «В здоровом теле – здоровый дух!»

– А как вы понимаете это выражение?

Дети: Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

– Да, чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ**

жизни. Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека. *(В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на которых записаны условия здорового образа жизни.)*

II. Основная часть занятия

А) Режим дня

– Как понимаете это выражение: «режим дня»? *(Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток)*

– Расскажите о своем распорядке дня.

– Как самому составить распорядок дня? *(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)*

Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки: подъем; утренний туалет, зарядка, завтрак; дорога в школу; занятия в школе; дорога домой; обед; отдых, прогулка, посещение секций, кружков; выполнение домашнего задания; помощь по дому; ужин; чтение книг; спокойные игры, телепередачи, помощь по дому; сон. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.

7.00 – ...

7.00-7.20 – ...

7.20-7.40 – ...

7.40-8.00 – ...

8.30-13.00 – ...

13.00-13.30 – ...

13.30-14.00 – ...

14.00-14.30 – ...

14.30-15.30 – ...

15.30-17.00 – ...

17.00-19.00 – ...

19.00-19.30 – ...

19.30-20.30 – ...

20.30-21.00 – ...

21.00-7.00 – ...

- 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.)*

В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листке бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа – указывать потраченное на него время. Например: «Делал домашнее задание по математике – 25 минут». «Ходил в библиотеку – 45 минут».

Вечером просмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.

Б) Гигиена тела

- Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».

Гигиена – раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.

- Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? *(Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.)*
- Какую часть тела нужно мыть чаще других? *(Руки)*
- С чем это связано?
- Как нужно мыть руки? *(1 ученик показывает, как правильно мыть руки)*
- Почему руки необходимо мыть с мылом?
- Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

В) Гигиена зрения

- Почему человеку важно сохранять хорошее зрение?
- Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)*
- Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? *(Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение.)*

Упражнение «Раскрашивание»

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

(Стихотворение читает ученик):

Когда хотят, чтоб вещь
служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните, как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои, дружок,
могли надолго сохраниться,
Запомни ты десяток строк:
Глаза поранить очень просто –
не играй с предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
лежа книгу не читай!
На яркий свет смотреть нельзя –
тоже портятся глаза!
Телевизор в доме есть,
упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
к самому экрану!
И смотри не все подряд,
а передачи для ребят,
что приносят пользу.
Не пиши, склонившись низко,
не держи учебник близко!
И над партой каждый раз
не сгибайся, как от ветра,
От стола до наших глаз –
ровно 40 сантиметров!
Глаз в темноте не напрягай,
их здоровья не лишай!

Г) Правильное питание

- В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? *(Не менее 3 раз.)*
- Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему?
- Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)*
- Разнообразное питание способствует здоровью или нет?

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

- Из списка выберите полезные (хлопают 1 раз), вредные продукты. Объясните свой выбор.
(Детям предложен набор продуктов: рыба, кефир, геркулес, торты, подсолнечное масло, морковь, капуста, сникерс, мясо, фанта, яблоки, чипсы, лук.)
- Но также надо запомнить **Золотые правила питания:**

- Главное – не переedayте. Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Гигиена, режим дня,
 Всё понятно вам, друзья!?
 Но вам необходимы
 Ещё и витамины!
 От простуды, от ангины
 Нас спасают витамины.
 Витамины А, В, С
 Есть, ребята, не везде!

Витамин А:

Витамин “А” просто
 Незаменим для роста.
 Для глаз, волос и кожи
 Он очень нужен тоже.
 В овощах и фруктах
 Оранжевого цвета
 Без труда мы обнаружим
 Витаминчик этот.

Витамин В1:

Витамины группы “В”
 Есть и в мясе, и крупе...

Витамин В2:

Рыбе, яйцах, молоке...

Витамин В3:

Орехах, сыре и муке!

Витамины В1, В2, В3 (хором):

Эти витамины
 Ничем не заменимы!

Витамин С:

Ну а аскорбинка –
Как микропельсинка,
Сохранит иммунитет,
И болезням скажет – “нет”!

Д) Занятия физкультурой и спортом

– Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник Бадалян Лёва. *(Мальчик занимается дзюдо, участвует в соревнованиях, имеет награды: медали и грамоты.)*

– Что дает занятие спортом? *(Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный)*

Учитель: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Попробуйте отгадать мои загадки:

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём,
Не угнаться за... *(мячом).*

Задание. Назвать игры с мячом.

2. Эта птица – не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... *(Волан.)*

Задание. Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... *(Лыжи.)*

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони,
А блестящие ... *(Коньки.)*

5. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ
Это мой ... *(Велосипед.)*

6. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной – туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (Душ.)
7. Это бодрость и здоровье
Это радость и веселье
Плюс хорошая фигура
Вот что значит... (Физкультура.)

III. Итоговая часть

– Сейчас мы проверим, хорошо ли вы разбираетесь в вопросах здоровья? Я буду зачитывать различные высказывания. Если вы считаете его верным, то хлопаете в ладоши 1 раз, если не верным, то 2 раза.

Викторина

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка – это ИСТОЧНИК бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
7. Отказаться от курения легко? (Нет.)
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет.)
9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да.)
10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да.)
13. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет.)

(Обсуждение вариантов ответов вместе с учащимися)

- Какой теме был посвящено занятие нашей школы здоровья?
- Как понять значение слов **здоровый образ жизни**?

Нужно:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Пить воду, молоко, соки, чай.

- Заниматься спортом.
- Как можно больше ходить.
- Дышать свежим воздухом.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.
- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.

– Постарайтесь следовать нашей формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Что может и должен делать сам человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье – быть добрыми, помогать друг другу, говорить друг другу комплименты. А сейчас – аплодисменты – это не только благодарность за хорошую работу, но и массаж наших ладошек, на которых находятся волшебные точки здоровья.