Областное Государственное Казенное Общеобразовательное Учреждение

«Родниковская коррекционная школа-интернат»

Модель внеклассного занятия

по здоровьесберегающему воспитанию.

Тема:

**«Урок в школе здоровья».**

(в группе 5-6 классов коррекционной школы)

Провела: Кузьмичева

Ирина Вениаминовна,

учитель класса со сложным дефектом.

г. Родники, 2023 год.

Актуальность.

«Единственная красота, которую  
я знаю,- это здоровье»  
Генрих Гейне

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым»  
Ж.Ж. Руссо

Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей школьного возраста. Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Поэтому именно на этапе школьного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Форма:внеклассное занятие.

Тема: **«Урок в школе здоровья»**

**Цель:**  
формирование у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**  
- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ;  
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью;

- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  
  
**Предварительная работа.** Рисование рисунков на тему здоровья, занятия физкультурой.

Беседы о вредных привычках, о гигиене, о режиме дня. Разучивание стихов и загадок о любимых видах спорта,

разучивание ролей для участия в сценке.

**Оборудование:** презентация о здоровье, проектор, экран; солнышко и лучики (составляющие здоровья); 4 конверта с лепестками для составления цветов (режима дня, общения, гигиены, закаливания); букет загадок, сундучок с наказом мудрецов и памятками здоровья (индивидуально каждому «куб здоровья»); изображения насекомых – вредных привычек, яблоки.

**Место проведения:** классная комната.

**Продолжительность:** 45 минут.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  урока | Деятельность  учителя | Деятельность  ученика | Используемые  методы, приемы | Формируемые  УУД | Результаты  взаимодействия,  сотрудничества |
| 1.Организационный.  Задача: настроить обучающихся на занятие. | **-**Ребята, встаньте тихо и красиво у своих парт, улыбнитесь друг другу и нашим гостям. Улыбка согреет вас и ваших друзей теплом и улучшит всем настроение. А хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.  А теперь сядьте все прямо, и мы начнем наше занятие. | Внимательность по отношению друг к другу, уважение, умение слушать и слышать | **слайд №1** | Личностные: управление своим настроением, умение выражать эмоции. | Организовать детей.  Проверить готовность к уроку. |
| 2. Совместное исследование проблемы.  Выход на тему занятия, постановка задач. | -Только тему нашего занятия вы попробуете назвать самостоятельно. Посмотрите на экран.  - Назовите предметы.  (арбуЗ, помиДор, мОлоко, сыР, яйцО, Виноград, морковЬ, конфЕты).  Составьте слово из выделенных букв (здоровье).  - Хорошо!  - Так о чём пойдёт речь на нашем занятии? (О здоровье)  - Сегодня наше занятие будет посвящено тому, насколько важно быть здоровым и что для этого нужно делать.  Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. | Анализ объектов с целью выделения общих признаков.  Формулировка темы занятия | **слайд** **№ 2**  **слайд** **№ 3** | Метапредметные:  организовывать рабочее место, настраиваться на познавательную деятельность. | Создать позитивное настроение. |
|  | -Давайте вспомним, а что значит: быть здоровым? Выберите слова - характеристики здорового человека.  Здоровый человек - это ... человек.  (-крепкий; -сильный; -бледный; -неуклюжий; -весёлый; -ловкий; -сутулый; -румяный). | Дают определение здорового человека | **слайд** **№ 4** |  |  |
|  | Молодцы!  -А сейчас я расскажу вам сказку, послушайте.  Сказка  -В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей и они отвечали ему взаимностью. Дети росли трудолюбивыми, добрыми, послушными. Но одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.  Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»  Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны. | Слушают сказку | **слайд** **№ 5**  **слайд** **№ 6**  Слушание сказки. | Личностные:  проводят самооценивание, определяют уровень своих знаний, формируется стремление к познанию. |  |
|  | -А мы с вами побываем сегодня на одном уроке этой школы здоровья. А солнышко поможет нам и станет нашей эмблемой. Но вот в чем вопрос: как солнышка не бывает без лучиков, так и здоровья не может быть без чего?Как вы думаете?  -Если вы назовете составляющие части нашего здоровья, то получите право прикрепить лучики к солнышку. | ( Понятие "здоровье, здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:  •     правильное дыхание;  •     правильное и рациональное питание, витамины;  •     двигательная активность, физкультура, спорт;  •     положительные эмоции;  •     закаливание;  •     любовь к природе и ее сохранение;  • предупреждение формирования плохих привычек). | **слайд** **№ 7**  Упражнение «Солнышко». Даем определение понятию «Здоровье». |  |  |
|  | -Итак, чтобы быть здоровым, нужно делать утром зарядку, заниматься физкультурой, бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе и не лениться. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.  -Вот уже и наше солнышко заулыбалось! Под таким теплым солнцем можно вырастить множество красивых, а значит и здоровых цветов. Попробуем это сделать.  - Разделимся на группы. Каждая группа будет составлять свой цветок здоровья. У вас на партах лежат лепестки для будущих цветов и название цветка. Ваша задача – правильно подобрать лепестки, аккуратно приклеить их к серединке цветка. А потом познакомить нас с тем, что у вас получится.  - Как только вы закончите собирать цветок, его можно будет посадить на полянке под солнышком. (Во время работы звучит легкая музыка). Пожалуйста, располагайте свои цветы под солнышком здоровья. Замечательные цветы здоровья у нас выросли! И мы на этой солнечной полянке проведем физкультминутку. | Дети прикрепляют лучики к солнцу, если называют правильно составляющие здоровья.  Работа в группах. Составление из лепестков цветов здоровья:  1 группа – **«Правила питания»**.  2 группа – **«Режим дня»**.  3 группа – **«Закаливание»**.  4 группа – **«Общение»**.  Взаимопомощь в группах, чтение, обсуждение, выполнение аппликации цветка. | **слайд** **№ 8**  Повторение и закрепление понятия «Здоровье».  **слайд** **№ 9**  Практическая работа: собрать каждой группе свой цветок , исключить лепестки «сорняков»(ложные высказывания). |  | Воспитывать аккуратность |
| Физкультминутка | Воспитатель выполняет физкультминутку вместе с учащимися. | Учащиеся выполняют физкультминутку, которая демонстрируется на экране. | **слайд** **№ 10**  Выполнение упражнений под музыку |  |  |
|  | **-** Очень красивые у нас получились цветы, а у меня для вас собран **букет с заданиями** . Вот цветок загадок о **режиме дня.**  1.стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим); 2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник); 3. на зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья); 4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (ответ: душем); 5. после душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак); 6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра); 7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть); 8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (ответ: улыбаемся); 9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).  **- А здесь игра “Совершенно верно!” о полезных и вредных продуктах.** Если в стихах говорится о полезных продуктах, все вместе говорим: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно - молчим. 1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.  2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.  3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.  4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.  5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.  6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.  - Этот цветок с загадками о любимых видах спорта.  1.В этом спорте игроки все ловки и высоки. Любят в мяч они играть и в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол, значит, это ...   |  | | --- | | 2.Здесь команда побеждает, если мячик не роняет. Он летит с подачи метко не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле у спортсменов в ... |  |  | | --- | | 3.Конь, канат, бревно и брусья, кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я множество снарядов. Красоту и пластику дарит нам ... |   4.Соберем команду в школе и найдем большое поле. Пробиваем угловой - забиваем головой. И в воротах пятый гол! Очень любим мы ...  5.Там в латах все на ледяной площадке Сражаются, сцепились в острой схватке. Болельщики кричат: «Сильнее бей!» Поверь, не драка это, а — ...  6. На льду танцует фигурист, кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт, потом двойной тулуп… Ах, нет! Не в шубе он, легко одет. И вот на льду теперь дуэт. Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание. Вид спорта называется… (Фигурное катание)  - Этот цветок с правилами общения, а четвертая группа подготовила нам интересную сценку. Послушаем.  -Ребята, на каждой поляне есть вредные насекомые. Они вредят цветам. А что вредит нашему здоровью? (Вредные привычки). Вот они появились и на нашей полянке. Давайте назовем эти вредные привычки, которые мешают нашему здоровью. (Курение, алкоголь, наркотики, лень, грязные руки, неряшливость, ссоры). Причины, по которым начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики различные: из любопытства, от скуки, для поднятия авторитета среди друзей, за компанию, чтобы почувствовать себя взрослым, от неумения сказать «НЕТ!».  Вредные привычки надо убирать из нашей жизни! Они могут подорвать наше с вами здоровье.  - Давайте с вами постараемся, чтобы в нашей с вами жизни, как и на этой поляне здоровья таких букашек - вредных привычек не было. | Учащиеся внимательно слушают загадки и отгадывают их.  Дети вместе с воспитателем играют, определяя полезные и вредные продукты питания.  Учащиеся загадывают загадки о своих любимых видах спорта.  **Сценка о правилах общения.**  Девочка: Почему ты такой сердитый?  Мальчик: Все мне постоянно делают замечания.  Девочка: Мне неприятно с тобой разговаривать, когда ты сердитый.  Мальчик: Кто не хочет, пусть со мной не разговаривает! Я люблю всех смешить, шутить, а они моих шуток не понимают!  Девочка: Как, например?  Мальчик: Вот вчера вижу: в коридоре Колька упал. Я к нему подошел и весело спросил: «как прошла посадка?» Он обиделся. Или вот брат двойку получил в школе. А мама его ругает. Я решил утешить его и спел ему дразнилку. Что тут было!  Девочка: Мне кажется, что ты нехорошо поступил.  Мальчик: А разве в классе ребята так не поступают? Я слышал много раз, как они обзывают друг друга, не уступают друг другу.  Девочка: Надо помнить всем, что доброе слово лечит, а злое калечит. Все отрицательное может вызвать нервное напряжение у себя, у других. Это называется стресс. А чтобы не нервничать, нужно знать правила общения:  **Умей владеть собой!**  **Умей прощать!**  **Не будь упрямым, стремись к взаимопониманию!**  Дети называют и прикрепляют на полянке вредных насекомых(вредные привычки)  Учащиеся убирают вредные привычки с полянки. | **слайд** **№ 11**  Загадки  **слайд** **№ 12**  Игра «Совершенно верно!»  **слайд** **№ 13**  Загадки  **слайд** **№ 14**  Инсценировка детьми правил общения.  **слайд №15**  **слайд №16**  Закрепление правил общения  Игра «Вредные привычки» | Умение вести диалог  Контролировать свои эмоции. | Развивать речь детей. |
| Релаксация. | **А сейчас еще одна физкультминутка.**  -Ребята! Сядьте прямо. Вытяните руки вперед, закройте глаза, положите голову на руки. Чтобы отдохнуть немного на уроке, мы с вами поиграем в игру **«Волшебный сон».**  Реснички опускаются…  Глазки закрываются…  Мы спокойно отдыхаем…  Сном волшебным засыпаем…  Дышится легко… ровно… глубоко…  Наши руки отдыхают…  Отдыхают… Засыпают…  Шея не напряжена…  И рас-сла-бле-на …  Губы чуть приоткрываются…  Всё чудесно расслабляется…  Дышится легко… ровно… глубоко…  *(пауза)*  Мы спокойно отдыхаем *…*  Сном волшебным засыпаем…  *(громче, быстрее, энергичнее)*  Хорошо нам отдыхать!  Но пора уже вставать!  Крепче кулачки сжимаем.  Их повыше поднимаем.  Потянулись! Улыбнулись!  Всем открыть глаза и встать!  А теперь, не поворачивая головы, только глазами посмотрите налево, направо, еще раз налево, а потом направо. Ой, а что же там стоит? | Учащиеся выполняют физкультминутку (с закрытыми глазами) под легкую музыку.  Ответ детей: сундучок. | **слайд №17**  Физкультминутка. | Умение планировать свою деятельность. |  |
|  | **Воспитатель.** Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство? Посмотрим, что в нем. *(Открывает сундук, наверху лежит свиток "Здоровье", разворачивает его и читает надпись)* **З**найте это взрослые и, конечно, дети: **Д**ля того чтоб долго жить на белом свете, **О**т дурных привычек напрочь откажитесь. **Р**аньше спать ложитесь! Ну и не ленитесь! **О**чень важно также правильно питаться – **В**итамины, овощи всем очень пригодятся.  - Здесь еще кубики и какие-то надписи. Ребята! Я поняла! Это мудрецы приготовили вам памятки, как сохранить ваше здоровье. Нам нужно на каждой стороне кубика наклеить по одной составляющей части здоровья, и тогда у каждого из вас будет свой куб здоровья! А ведь здоровье - наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять и беречь. Возьмите клей, приклейте таблички на свой куб здоровья. | Учащиеся слушают то, что написано в «свитке».  Самостоятельная работа учащихся в группах. | **слайд №18**  **слайд №19**  **слайд №20**  Изготовление индивидуальных «кубов здоровья». Демонстрация видеофильма о здоровом образе жизни. | Умение контролировать свои эмоции.  Умение работать с информацией. | Изготовление «куба здоровья» |
|  | Ребята, наше занятие подходит к концу. На прощанье мой наказ: (раздаю каждому по большому зеленому яблоку)  Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым, Чтоб прогнать усталость, лень, Ешьте витамины каждый день! Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь! Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода! Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой! До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура! |  | **слайд №21** | Формировать личностные качества, которые помогают ребенку осознать себя. |  |
| Рефлексия деятельности (итог занятия) | -Какое у вас сейчас настроение? Хочу пожелать вам, ребята, чтобы вы были всегда здоровыми, веселыми и красивыми. А на память о нашем занятии пусть останется наша общая фотография. | Учащиеся выходят к доске и фотографируются на фоне созданных группами цветов. | **слайд №22**  Фотография на память. | Умение контролировать свои эмоции. | Общая фотография |