Муниципальное бюджетное учреждение

«Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья 1»

г.о. Электросталь, Московской области

Воспитательское занятие

**«Моё здоровье»**

Составитель: Соколова Т. Н.

воспитатель первой категории

**Цель:**

Научить учащихся бережно относиться к своему здоровью.

**Задачи**

Образовательные:

- продолжить знакомство учащихся со здоровым образом жизни;

- развивать память, внимание, мышление учащихся.

Воспитательные:

- формирование правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Коррекционные:

- закрепление навыков произношения;

- развитие слухового восприятия на базе остаточного слуха.

**Наглядные пособия:** дидактический материал, плакаты, слайды.

**Словарь:** наследственность, окружающая среда, режим дня, режим питания.

**План**

**1.Оргмомент.**

**2. Что влияет на наше здоровье:**1) наследственность

2) окружающая среда

3) питание

4) спорт

5) гигиена

6) вредные привычки

7) режим дня

Пословицы о здоровье.

**3. Итог.**

**Ход занятия.**

**1.Оргмомент**

! Проверьте аппараты !

! Лиза, как ты слышишь? !

! Даша… !

!Будьте внимательны, хорошо говорите!

! Какое занятие будет сейчас? !

|  |  |
| --- | --- |
| Какое слово мы говорим при встрече другу, знакомому, учителю?  Что означает это слово?  Вы поздравляете с Днём рождения, с праздником.  Что желаете в первую очередь?  Тема нашего занятия?  Какой он, здоровый человек?  Давайте посмотрим от чего зависит здоровье?  Наследственность. Давайте его хорошо проговорим. Какое близкое по значению слово вы слышали?  … , скажи, чем ты похож на маму?  Чем на отца?  По наследству от родителей можно получить плохое здоровье, болезни, характер.  Что такое окружающая среда человека?  Одним словом  А человек…  Какое состояние окружающей среды в Московской области?  Трудно жить в таком окружении.  Что поможет сохранить наше здоровье? | Здравствуйте.  Живите долго  Не болейте  Здоровья.  Здоровье  Сильный  Не болеет  Долго живёт  Красивый  Весёлый  Здоровье зависит от наследственности, образа жизни, состояния окружающей среды  Наследство. Это то, что мы получаем от родителей.  Цвет глаз  Цвет волос  Фигура  Характер  Воздух  Вода  Земля  Лес  Природа  Часть природы  Воздух загрязняют заводы и машины. В реки и озёра сливают много грязи. Вокруг городов растут горы мусора.  Спорт, правильное питание, здоровый образ жизни. |

|  |  |
| --- | --- |
| Что значит правильное питание?  Назовите продукты полезные и те, которые есть нельзя.  Кто следит за качеством продуктов в школе?  Кто составляет меню?  (Повторить за экраном)  Каждый человек хочет меньше болеть и дольше жить. Давно заметили – мало человек двигается – быстро стареет. Давайте вспомним Льва Толстого.  Какими видами спорта занимаются ребята в нашей школе?  Расскажите о своём любимом виде спорта. Почему он вам нравится?  Есть специальные упражнения: утренняя гимнастика, гимнастика для исправления осанки.  В течении дня наши глаза устают: вы читаете, пишите, смотрите телевизор, играете в компьютере.  Сейчас сделаем **гимнастику для глаз.** | Школьный врач  Диетсестра  Лев Толстой любил кататься на велосипеде, лошади. В 82 года он каждый день верхом совершал длительные прогулки.  Футбол, катание на лыжах, плавание |

Упражнение 1

1. Крепко закрыть глаза на счёт 1, 2, 3, 4, 5
2. Открыть глаза на счёт 1-5 (делать 6-8 раз)

Упражнение 2

Быстрое моргание 1-2 минуты

Упражнение 3

1. Смотреть прямо вдаль на счёт 1-3
2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец 3-5 сек.

|  |  |
| --- | --- |
| Что ещё надо сделать, чтобы сохранить зрение?  Закаливание стоит на первом месте для продления жизни. Как у нас в школе это делается?  Контрастный душ – смена холодной и горячей воды.  Назовите лучшее средство от всех болезней у русских людей.  Гигиена – правила сохранения здоровья.  Мы говорим о привычках, которые укрепляют здоровье. Какие они?  Назови вредные привычки.  Сколько время отведено для сна? Почему сон важен? Как вы думаете, школьный режим дня помогает вам сохранить своё здоровье?  Своё отношение к здоровью наш народ выразил в пословицах. Прочитайте и выберите понравившуюся вам. Скажите, как вы её понимаете? А потом каждый из вас пусть подумает и скажет, что вам надо изменить в свое жизни, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. | Не читать лёжа  Не играть с взрывоопасными предметами  Не смотреть долго телевизор  Не играть долго в компьютерные игры  Проветриваем классы, спальни.  Прогулки на свежем воздухе.  Русская баня с паром и веником.  Задания.  Назовите предметы личной гигиены и предметы, которыми могут пользоваться другие члены семьи (полотенце, мыло, зубная щётка, зубная паста, ложка, тарелка)  Почему нельзя брать вещи у других, а они должны быть у каждого свои?  Какие правила личной гигиены вам знакомы?  Курение. Одна сигарета сокращает жизнь на 15 минут.  Алкоголь разрушает мозг, сердце, печень.  Наркотики. Многие наркоманы не доживают до 30 лет.  Рассказ о режиме дня. |

**Пословицы о здоровье:**

Здоровье дороже богатства.

Здоровье за деньги не купишь.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болезнь человека не красит.

**Итог**

Какое занятие было сегодня?

О чем мы сегодня говорили?

Здоровье каждого из нас складывается из:

**Здоровья родителей + твой образ жизни + состояние окружающей среды**

Наследственность режим дня

питание

соблюдение санитарно-гигиенических норм

привычки