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 словомА человек…Какое состояние окружающей среды в Московской области?Трудно жить в таком окружении.Что поможет сохранить наше здоровье? | Здравствуйте.Живите долгоНе болейтеЗдоровья.ЗдоровьеСильныйНе болеетДолго живётКрасивыйВесёлыйЗдоровье зависит от наследственности, образа жизни, состояния окружающей средыНаследство. Это то, что мы получаем от родителей.Цвет глазЦвет волосФигураХарактерВоздухВодаЗемляЛесПриродаЧасть природыВоздух 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 врачДиетсестраЛев 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 лёжаНе играть с взрывоопасными предметамиНе смотреть долго телевизорНе играть долго в компьютерные игрыПроветриваем 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