Муниципальное казённое образовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

**Воспитательский час**

**Подготовила и провела:**

**воспитатель семейной группы –**

**Макарова Людмила Алексеевна**

**2014г**

**Цели:**

* Формирование интереса детей к здоровому образу жизни.
* Способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью.
* Побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.
* Помочь детям задуматься о ценности здоровья, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Педагог:** Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье – в ваших руках.

Здравствуйте!  
Что такое «Здравствуй?»  
Лучшее из слов  
Потому что «Здравствуй!»  
Значит «Будь здоров!»

– А для чего люди здороваются? – желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

– Здравствуйте, девушки! – здравствуйте.  
– Здравствуйте, юноши! – здравствуйте.  
– Здравствуйте, взрослые! – здравствуйте.  
– Здравствуйте, все! – здравствуйте.

– В разных странах люди по разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

**Эскимосы**, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.  
**Японцы**, делают поклоны.  
**Тибетцы**, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.  
И я очень рада видеть вас – веселых, бодрых, здоровых.

**Педагог:** Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.  
Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле… дороже золота.  
Здоровье … за деньги не купишь  
Здоровье … здоровый дух  
Существуют тысячи болезней … рак  
Здоровому каждый день … пить лекарство  
Где табак, там язва и … здоровье только одно  
Лучше дышать свежим воздухом, чем … праздник

**Педагог:** Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение –это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

**Забава первая – «А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью.Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая – «Отдай честь!»**

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»  
Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**Педагог:** А теперь попрошу Вас ответить на вопросы анкеты и сделать вывод: Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

**Анкета:** **«Отношение учащегося к здоровью и здоровому образу жизни»**

* Болел ли ты в последние полгода?
* У Вас есть постоянный режим дня?
* Кто из Вас ежедневно выполняет утреннюю зарядку?
* Проводите ли вы 1,5-2 часа на свежем воздухе?
* Каждый день ли Вы употребляете фрукты и овощи?
* Вы всегда одеваетесь по погоде?
* Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?
* Пробовали ли Вы курить?
* Пробовали ли Вы пиво и алкогольные напитки?

**Педагог:** Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.  
– Какой образ жизни нужно считать здоровым? *(Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения)*

**Чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен** (показать плакат «Я и мое здоровье»)

* Соблюдать гигиену
* Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.
* Соблюдать здоровое питание.
* Не иметь вредных привычек.

**Педагог:** Что такое гигиена?  
В переводе с греческого «гигиена» значит «здоровый»  
Гигиена – это наука, которая занимается охраной здоровья, предупреждением заболеваний**.** Девиз правил гигиены:«Чистота-залог здоровья»  
– Назовите предметы личной гигиены? *(Зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, носовой платок, мыло)*

**Педагог:** Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную утреннюю зарядку.   
– Как Вы думаете, что происходит в нашем организме, когда мы делаем зарядку?  
*(Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженнее, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце, которое работает бесперебойно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода мышцам. Если Вы ежедневно занимаетесь зарядкой, ваше сердце становиться сильнее.)*

**Как мы выполняем «Утреннюю гимнастику»**

**Педагог:** Спорт в жизни каждого человека необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно и физически.  
А теперь задание для Вашего внимания.

Вот слово: СПОРТ! (плакат)  
А кто такой спортсмен? Подумайте и отвечайте поскорей. Каким он должен быть на букву: С, П, О, Р,Т?

**Педагог:** Сейчас проведем соревнование.

1. Кто больше сделает приседаний?  
2. Кто больше всего сделает прыжков на одной ноге?

**Педагог:** Немного отдохнем и ответим на вопросы викторины.

* Какие виды спорта вы знаете?
* Назовите спортивные атрибуты.
* Как называется спортивный переходящий приз? *(Кубок)*
* В каких спортивных играх используется мяч? *(Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)*
* Заключительная часть соревнований, выявляющая победителя? (финал)
* Назовите знаменитых спортсменов.

**Посмотрим видеосюжет: «Веселые старты»**

**Педагог:** Питание является одним из важнейших условий жизнедеятельности человека. Правильная организация питания позволяет поддерживать и укреплять здоровье, а его нарушение ведёт к возникновению многих заболеваний.

– Какие виды продуктов вы знаете? Какая ваша любимая еда? Подумайте и назовите правила питания.  
– Есть необходимо каждый день в одно и то же время.  
– Перед едой надо вымыть руки с мылом.  
– Есть надо продукты, полезные для здоровья.  
– Есть необходимо не быстро и не очень медленно.  
– Каждый кусочек нужно тщательно пережёвывать.   
– Не объедаться.  
– Сладости можно есть только после еды.  
– Какие вы знаете витамины? В каких продуктах они встречаются?

**Педагог:** Послушайте спор витаминов.

Витамины: А, В, С  
Примостились на крыльце,  
И кричат они и спорят:  
Кто важнее для здоровья?  
– Я – промолвил важно А,  
Не росли бы без меня  
– Я – перебивает С –  
Без меня болеют все  
– Нет – надулся важно В,  
Я нужнее на земле.  
Кто меня не уважает,  
Плохо спит и слаб бывает.  
Так бы спорили они,  
В споре, проводя все дни,  
Если б Петя-ученик,  
Не сказал им напрямик:  
– Все, Вы, братцы, хороши,  
Для здоровья и души,  
Если б вас я всех не ел,  
Всё болел бы да болел.  
С вами всеми я дружу  
Я здоровьем дорожу! ...

**Педагог:** Мы радуемся жизни. Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут!

Я желаю Вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Не возможно без труда  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый день перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь,  
Ежедневно по утрам,  
И конечно закаляйтесь –  
Это так поможет Вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

–Что же может навредить твоему здоровью?  
– Вредно переедать, есть много сладкого,  
– Вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись.  
– Вредно есть немытые фрукты и овощи.  
– Здоровью вредит курение, алкоголь, наркотики  
– Как Вы считаете: Что заставляет ребят пробовать психоактивные вещества и наркотики?  
– Некоторым интересно, какие возникают ощущения при этом;  
– Другие хотят быть похожими на старших;  
– Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании не удобно;  
– Может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или уже выпивает;  
– Некоторые это делают назло своим близким –из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость.

**Педагог:** Данные для размышления:   
В табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть их является канцерогенными, т.е.способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин. В табачном дыму содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.  
Смертность курящих на 30-80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта и инсульта, хронический бронхит, гангрена ног. Курение ведет к разрушению зубной эмали, часто желтеют пальцы. Изо рта курящего исходит неприятный запах.

Многие начинают курить, чтобы казаться взрослее. Но и повзрослев по-настоящему, часто уже не могут бросить курить, оказавшись в зависимости от табака.

**Педагог:** Мы живем в век всевозможных и самых разнообразных пристрастий. И самым пагубным из них является алкоголь. Принятый внутрь, он быстро всасывается в желудок, кишечник и поступает в кровь. И чем моложе человек, тем чувствительнее он к токсическому действию алкоголя. Поэтому, особенно вреден алкоголь для растущего организма. От алкоголя происходят значительные нарушения мозга, слабеет память, нарушается сон, зрение, замедляется рост, мерещатся голоса, звуки.

**Вот как о пьянстве писал поэт Роберт Бернс:**

«Для пьянства есть любые поводы:   
Поминки, праздник, встречи, проводы,  
Крестины, свадьба и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровленье, новоселье,  
Успех, награда, новый чин  
И просто пьянство – без причин»

**Педагог:** Наркомания– одна из самых страшных бед, которая может искалечить не только личную жизнь каждого, но и привести к гибели целую нацию. И это не просто «суровые слова». Наркобизнес – самый прибыльный, и поэтому наркодельцам безразлично, кого затянуть в свои сети, лишь бы были деньги. Очень большая доля уходит на обработку подростковых умов.  
**–** Почему, как вы думаете? Почему не вовлекают взрослых людей? *(У взрослых уже сложилась система жизненных ценностей, они могут сразу определить опасность. А подросток открыт и уязвим, легко поддается на провокационные реплики, вроде «ты что, маменькин сынок, слабак?»)*

Но на самом деле у вас сейчас самый замечательный возраст, потому что все самое интересное – впереди. Но в силу особенностей возраста, главное не совершить необдуманного шага. Поэтому повсеместно проходят акции по профилактике вредных привычек

**Плакат: «Наркотикам нет!**

**Педагог:** Правильная организация свободного времени – один из способов отвлечения людей от курения, пьянства, наркомании.  
– Назовите способы проведения досуга. *(Музыка, спорт, танцы, «хобби»)*  
– Вы должны знать, что в любой сложной ситуации Вас выручат:

– чувство юмора  
– самоконтроль, целеустремлённость, увлечённость  
– логичность, последовательность твоих поступков  
– разборчивость в средствах достижения цели  
– уважение и интерес к людям  
– налаживание взаимоотношения хотя бы с одним зрелым человеком

**Итоговый круг** **«Интересное – полезное»**

Вы старательно поработали. А теперь скажите, что вам понравилось на нашем занятии, что вы узнали нового, какие полезные советы получили?

**Заключительные слова педагога**

Встаньте, пожалуйста. Взявшись за руки, произнесем слова:

Всем здоровья мы желаем,  
Никого не обижаем.