

**ГБОУ специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа VIII вида № 482 ЮОВОУ ДО г. Москвы**

**Конспект внеклассного занятия в 6 классе
с использованием
здоровьесберегающих технологий.**

Тема: Будьте здоровы !

Учитель ГБОУ СКОШ VIII вида №482

ЮОВОУ ДО г. Москвы

Синицына Тамара Александровна

Тема: «Будьте здоровы».

Цель:

- актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;
- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;
- воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Оборудование: спортивный инвентарь.

Ход занятия.

Здравствуйте ребята!

Учитель. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

- Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Учитель. Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека.

Жизнь – это богатство, данное изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

Давайте уточним, что же такое здоровье.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

- Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз?

А кто болел 2 раза?

- Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка!

- Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

-А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

СЦЕНКА «РЕЖИМ»

Действующие лица: учитель и ученик Паша.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка.

Обед – и в школу.

- Хорошо...

- А можно еще лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка.

Чай. Прогулка. И сон.

- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину я, половину бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку потели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я,...

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

-А как вы думаете, ребята, мальчик правильно распределил время: прогулка, обед, прогулка?

-Нужен ли школьникам режима дня?

Ответы учащихся.

Учитель. Это интересно: Правильный режим дня школьника — это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющиеся изо дня в день жизненные процессы. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима «включались» строго последовательно в одно и то же время. Это способствует образованию устойчивых рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для выполнения последующего. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В суточном бюджете времени выделяют следующие основные компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, чтение художественной литературы, занятия иностранным языком и др., самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

Учитель. - Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

-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.

-А где же физические нагрузки? По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

- Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

А сейчас мы с вами проведем физкультурную разминку.



Учитель. Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно. И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Стихотворение С. Островского «Будьте здоровы».(Читает ученик).

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад.
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь.
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь
Зимой на лыжах ходишь

Резвишься на катке,
А летом – загорелый,
Купаешься в реке
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом.

- Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по 1 часу в день 7 раз в неделю.

Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой. Некоторые идут дальше и по утрам обливаются холодной водой, что очень полезно человеку. Нужно обязательно закаляться. Но идти к этому нужно постепенно.

Сначала умываетесь холодной водой, потом месяца 3–4 обтираетесь холодным полотенцем, и лишь после этого можно начинать обливаться холодной водой. Банальная истина – 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить. Любая физическая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение.

Правильно ли это?



Игра «Письма».

Перед вам листы бумаги, напишите коротенькое письмо с пожеланиями для своих друзей - одноклассников. В письме необходимо раскрыть вашу точку зрения на следующие вопросы.

-Что такое здоровье?

-Почему люди чаще всего желают друг другу именно здоровья?

-От чего зависит здоровье?

-Как влияют вредные привычки на здоровье?

-Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?

-Пожелайте друг другу здоровья, подберите для этого теплые добрые слова.

Поменяйтесь листочками и зачитайте их.

-Что в ваших письмах общего?

-Чем они отличаются?