**ГБСКОУ школы – интерната № 9**

**Санкт – Петербург 2013г.**

**Беседа «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».**

**Внеклассное мероприятие с использованием ИКТ, игровых и здоровьесберегающих технологий.**

**Воспитатель продлённого дня высшей квалификационной категории Павлюченкова Елена Аркадьевна**

**Павлюченкова Елена Аркадьевна.**

Конспект занятия по валеологическому воспитанию для воспитанников 8 -9 лет с ограниченными физическими и интеллектуальными особенностями.

**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».**

**Цель:** Воспитывать осознанное, бережное отношение к своему здоровью.

**Задачи:** Расширять знания о полезном влиянии природных факторов на здоровье человека; уточнить значимость разумного использования солнечных ванн, воздушных ванн, водных процедур; пополнять активный словарь; способствовать активизации мыслительных процессов; развивать слуховое внимание; формировать самостоятельность, приобщая детей к здоровому образу жизни; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Пособия, литература, ИКТ:** слайды с видами природных объектов; изображение опорно – двигательного аппарата человека; звукозапись со звуками воды; краски, кисточки, нарисованный на ватмане большой, жёлтый круг; итернетресурс [images.yandex.ru](http://images.yandex.ru/?lr=2&source=wiz); Брук Джон «Тело человека».

**Ход занятия.**

Воспитатель: ребята сегодня наш разговор будет о здоровье и различных природных факторах на него влияющих. Предлагаю посмотреть слайды с очень красивыми видами. Что на них изображено?

Ответы детей…

Воспитатель: окружающий мир многообразен и влияет на здоровье человека. Каким образом это влияние происходит попытаемся выяснить.

**Словесная игра «Подбери признак»:**

- трава зелёная, а солнце … (жёлтое),

- снег холодный, а солнце … (горячее),

- лампочка тусклая, а солнце … (яркое),

- предметы цветные, а воздух … (бесцветный),

- воздух может быть грязным, а может быть … (чистым),

- песок сухой, а вода … (мокрая),

- вода может быть мутной, а может быть … (прозрачной).

- вода бывает пресная и … (солёная).

Воспитатель: солнце, воздух, вода - что это?

Ответы детей … (природные объекты).

Воспитатель: скажите пожалуйста, может человек прожить без солнца, воздуха и воды?

Ответы детей …

Воспитатель: ребята, как вы думаете, хорошо или плохо эти природные объекты влияют на здоровье человека?

Ответы детей …

**Загадка про солнце** ……

Среди поля голубого –

 Яркий свет огня большого,

 Не спеша огонь тот ходит,

 Землю-матушку обходит.

 Светит весело в оконце,

 Что же это?

**Релаксационное упражнение:**

Воспитатель: ребята, давайте попробуем представить, что мы находимся не в классе, а на зелёной лужайке, летают бабочки, поют птицы, дует тёплый ветерок, светит яркое летнее солнышко, вы загораете, ощущаете солнечное тепло, но солнышко припекает всё сильнее и сильнее. Становится жарко. Ребята, как вы думаете, загорать полезно или вредно? Что может произойти, если долго находится на солнце?

Ответы детей …

Воспитатель: Долгое пребывание на солнце грозит солнечным ожогом, тепловым «ударом», если вы без головного убора. Загорая впервые, продолжительнось солнечных ванн не более 15 мин. Лучше это делать в утреннее время, загорать после 12 часов дня до 16 часов врачи не рекомендуют, так как в это время солнце наиболее активно и опасно для здоровья. Но солнечные лучи несут пользу. Кто из вас знает, в чём она заключается?

Ответы детей…

Выставляется демонстрационный материал (изображение опорно – двигательного аппарата).

Воспитатель: Для здоровья человека, солнечные лучи необходимы, так как от них зависит образование витамина «Д». Он играет важную роль при усваивании организмом кальция. Этот микроэлемент укрепляет скелет, при его недостатке кости становятся хрупкими, подвержены переломам. Солнечные ванны укрепляют иммунитет и мы меньше болеем. Солнечные лучи способствуют выработке в организме серотонина, гормона «счастья», от которого зависит хорошее, позитивное настроение. К сожалению наш климат дарит нам не много солнечных дней и поэтому предлагаю вам нарисовать солнышко, которое конечно не заменит настоящего, но глядя на него мы будем вспоминать о лете.

**Творческая минутка**. Дети дорисовывают гуашью лучики, заранее нарисованному большому жёлтому кругу.

Воспитатель в процессе рисования проводит словесную игру **«Какое солнышко?»** (яркое, ласковое, жёлтое, круглое, необходимое, утреннее…)

Воспитатель: Вот какое чудесное солнышко получилось у нас.

Дети садятся, включается запись со звуками воды (шум морского прибоя, водопада, журчание ручейка…)

Воспитатель: Ребята, что вы сейчас услышали?

Ответы детей…

Воспитатель производит показ слайдов с изображением водных объектов.

Воспитатель: как вы думаете, человек может прожить без воды?

Ответы детей…

Воспитатель: Конечно, вы правы, она жизненно необходима. Человек без воды погибнет, это трудно представить, но наш организм на 70% - 80% состоит из воды. Наше здоровье очень зависит от качества употребляемой воды. Ребята, какую воду пить не рекомендуется?

Ответы детей…

Воспитатель: Скажите, какую ещё положительную роль играет вода для здоровья человека?

Ответы детей…

Воспитатель: конечно, вода помогает нам избавляться от микробов и бактерий, которые несут нам разные болезни. Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Ежедневное обливание прохладной водой укрепляет иммунитет. Но с холодной водой надо быть осторожными. К чему может привести долгое контактирование с холодной водой?

Ответы детей…

**Физкультминутка**

Мы играем на гармошке (разведение рук в стороны)

Громко хлопаем в ладошки (хлопаем перед собой)

Головой слегка качаем (покачивание головой влево, вправо)

Руки кверху поднимаем (поднимание рук над головой).

Воспитатель: отгадайте загадку.

Через нос проходит в грудь и обратный держит путь.   
Oн невидимый, и все же, без него мы жить не можем (воздух).

Ответы детей…

Воспитатель: воздух так же, как солнце и вода имеет важное значение для здоровья человека. Ребята, где воздух чище в городе или в деревне?

Ответы детей…

Воспитатель: чистота воздуха влияет на здоровье?

Ответы детей…

Воспитатель: к сожалению мы не можем жить всё время за городом. Как же нам снизить вредное влияние загрязнённого городского воздуха?

Ответы детей…

Воспитатель: конечно надо гулять вдали от проезжих дорог, желательно в парках и скверах, где много зелёных насаждений. Издавна люди понимали важность дыхания для здоровья и составили комплексы дыхательных упражнений, которые помогают лечить многие болезни. Правильное дыхание благотворно влияет на здоровье. Как только наступают холода, мы часто простужаемся, появляется насморк, кашель, болит горло. Дыхательные упражнения укрепляют мышцы носоглотки, повышают иммунитет, организм лучше противостоит вирусам и бактериям. Кто то из вас возможно знает эти упражнения, может показать нам?

Ответы детей…

Воспитатель: сейчас мы все вместе выполним несколько дыхательных упражнений, сделаем маленький шаг к оздоровлению. Упражнения делаем в положении сидя или стоя, кому как удобнее, расправив плечи, не сутулясь.

- делаем медленно, максимально глубокий вдох через нос, задерживаем на пару секунд дыхание, затем медленно выдыхаем через рот. Повторить 3 раза .

- медленный, максимальный вдох одной ноздрёй (правой, левой), выдох через рот. Повторить 3раза.

- медленный, максимальный вдох через нос, задержать дыхание на пару секунд, затем сделать три коротких, резких выдоха. Повторить 3 раза.

Молодцы! Делая эти упражнения ежедневно, вы будете укреплять своё здоровье.

Воспитатель: предлагаю поиграть, ответить на вопросы, отвечая правильно вы увидите радостное личико малыша – крепыша.

Ответив правильно на первый вопрос, воспитатель на доске рисует овал (контур лица); на второй – один глаз; на третий – второй глаз; на четвёртый – нос; на пятый – рот; на шестой – одна бровь; на седьмой – вторая бровь; на восьмой – одно ухо; на девятый – другое ухо; на десятый – чёлка. Если дети затрудняются ответить, воспитатель помогают наводящими вопросами.

**Дидактическая игра «Малыш - крепыш»:**

- назовите природные факторы, влияющие на здоровье человека;

- полезно или вредно долго загорать?

- где не рекомендуется гулять?

- для усвоения кальция какой витамин необходим организму?

- как дыхательные упражнения влияют на иммунитет?

- в какое время суток находиться «на солнце» опасно?

- кто может показать любое дыхательное упражнение?

- вы можете использовать полученные знания для укрепления здоровья?

- какую воду опасно пить?

- продолжите высказывание «Чистота…»

Воспитатель: наше совместное общение сегодня меня порадовало, уверена, вы сможете самостоятельно применить полученные знания и тем самым укреплять своё здоровье.