МБСКОУ «Усть-Абаканская СКШИ»

Воспитательное мероприятие

Внеклассное мероприятие

**«Здоровому -**

**всё здорово!»**

## Разработала:

Нестеренко В.В.

Усть-Абакан 2013 год.

Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения- одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.

Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между людьми, негативное отношение к вредным привычкам, Одной из серьёзных предпосылок здорового образа жизни служит правильная организация свободного времени и досуга. Организация досуга детей и подростков школы-интерната является одним из основных и приоритетных направлений воспитательской деятельности.

Пристальное внимание к сфере досуга обусловлено стремлением наполнить свободное время ребёнка видами и формами занятий, которые оказывали бы позитивное влияние на его индивидуальность, снижали вероятность вовлечения в асоциальные группировки, препятствовали развитию вредных и опасных привычек и наклонностей.

**Цель:**  Развивать навыки и умения сохранять и укреплять своё здоровье.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих.
2. Познакомить воспитанников с основными видами, правилами закаливания.
3. Учить корректировать эмоциональное настроение за счёт физических нагрузок.

**Методическое обеспечение:**

- Слайдовая презентация по теме: «Закаливание организма человека»,

Физминутка для глаз «От улыбки стало всем светлей»

- плакаты с пословицами о здоровье, закаливании;

- таблица - схема здорового образа жизни;

- подручный материал для закаливающих процедур (лестница, коврик-ёжик, коврик - пуговицы, мешочки с песком);

- световые кнопки;

- эмблемы.

**Словарная работа:** Кодекс здоровья, закаливание, долголетие, явства.

**Ход мероприятия:**

-Здравствуйте дорогие ребята!

-Здравствуйте уважаемые гости!

\_Я рада приветствовать Вас!

-Я ещё Вам говорю Здравствуйте! Но это слово не только приветствие, оно ещё означает и пожелание здоровья.

- Я ЖЕЛАЮ ВАМ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!

Как гласит народная мудрость (переход к пословицам на доске)

-«Было бы здоровье остальное - приложится»

-«Здоровье, ни за какие деньги не купишь»

-«Здоровье - величайшая ценность»

И наша тема сегодня «Здоровому – всё Здорово!»

-«Будешь – здоровым,

-Будешь счастливым и любимым,

-Будешь счастливым – будешь удачливым!»

- Ребята скажите, чтобы быть здоровым, необходимо:

(ответы детей): заниматься спортом, делать зарядку, бегать, прыгать, хорошо учиться, не болеть, не курить, не пить и т. д.

Всё, что вы назвали можно сказать так: «ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

-это правильное питание;

-заниматься физкультурой и спортом;

-посильный умственный физический труд;

-отсутствие вредных привычек;

-доброе отношение к окружающим;

-бережное отношение к природе, животным;

-умение быть сдержанным во время спорных ситуаций.

Обратите внимание на этот плакат (таблица-схема здорового образа жизни)

Дети называют отдельно каждое составляющее и рассуждают, как он это понимают.

И так все эти составляющие направленные на сохранение и укрепление здоровья человека.

Это всё в 21 веке!

А я бы хотела дать вам интересную информацию из далёкого прошлого:

- Ещё в 14 веке был написан «Кодекс Здоровья» для английского короля. В кодексе даны советы правильного, скромного питания, умения себя сдерживать, быть спокойным, иметь добрый весёлый характер.

-В Китае сегодня живут около 4 тыс. чел, возраст которых перевалил за сто лет, и не у одного из них нет особого рецепта долголетия, но все они ведут трезвый образ жизни и питаются преимущественно фруктами, овощами, рисом.

-Англичанин Томас Тарр прожил 152 года в нелёгком крестьянском труде. Тарр пережил 9 английских королей. Прославившись своим долголетием был приглашен к королевскому дворцу, где и скончался (потому что пища была не привычной , сытной и было много всевозможных явств).

Вот так! И наш с вами «Кодекс Здоровья», где на первом месте (см таблица-схема)

Правильное полноценное питание-это верный путь к долгой жизни, который нужно не забывать повторять и выполнять!

Так! Стоп! А ведь здесь чего - то не хватает? Не могу понять, есть ещё что-то очень важное для здорового образа жизни. Давайте вместе подумаем (повторяем все составляющие – думаем….)

Даю подсказку – на доске мы зачитывали пословицы о здоровье, а если внимательно почитать другие:

- Зачем болезни лечить, если можно их в себя не пускать?

- Сильным можно быть и без закаливания, но здоровым быть без него невозможно.

- Для закаливания «Наши лучшие друзья - солнце, воздух и вода!»

Правильно ребята. Тема нашего сегодняшнего занятия «Здоровому- всё здорово!

Давайте отдохнём ( проводится физминутка).

1.Хождение босиком (ребристая доска, коврик с пуговицами, коврик-ёжик, мешочки с песком) хорошо расслабились, зарядочка для ног, осанки, а теперь физминутка для глаз

«От улыбки» (слайд).

Дети делятся на команды. 1. На слайде высвечивается вопрос - картинка, необходима дать правильный ответ и описание вида закаливания (купание в открытых водоёмах, моржевание, воздушные, солнечные ванны, хождение босиком) . Все ответы детей фиксируются по нажатию световой кнопки.

2.Раздать капитанам команд листы и фломастеры, для проведения тестирования, на тему «Здоровому – всё здорово и тогда я буду счастлив»!

Обсуждение по каждой команде с дополнением опираясь на данные материалы, с ознакомленными по ходу занятия.

Ну ,что ж, молодцы! Спасибо вам!

Желаю исполнения ваших желаний!

Будьте здоровы!

Старайтесь делать больше полезных, добрых дел для себя, для родных, для всех окружающих!

И помните быть «Здоровым - здорово!» Поощрение участников мероприятия.

**Самоанализ**

Воспитательное мероприятие «Здоровому – всё здорово» для воспитанников с ОВЗ 14-16 лет.

**Цель:** Развивать навыки и умения сохранять и укреплять своё здоровье.

Перед проведением задания я ставила три задачи:

1. Способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих.
2. Формировать культуру здоровья.
3. Корректировать интерес несовершеннолетних к собственному организму, учить корректировать эмоциональное настроение корректировать за счёт физических нагрузок.

С темой занятия познакомила воспитанников в начале занятия, после организационного момента, в течение двух минут я объявила тему. Мотивация на занятии была сосредоточена на пословицах. Тема занятия была не просто объявлена, она была показана детям зрительно. Для меня было важно, чтобы дети в течение всего занятия могли не произвольно видеть тему занятия, т.к. для восприятия детям с ОВЗ необходимо задействовать все психические рецепторы, тем более тема была обозначена красиво и носила смысл на перспективу. Я посчитала, что для раскрытия данной темы мне необходимо опираться на зрительное восприятие, слуховое и осязательное, поэтому на занятии я применяю мультимедийную установку, плакаты, схемы, которые висят в течение всего занятия и дети непроизвольно возвращают свой взор на высказывания. Световые кнопки - для создания игрового момента, эмблемы - для понимания, оценивания личности каждого подростка. Ребристая доска, коврик с пуговицами, коврик – ёжик, мешочки с песком для развития осязательных рецепторов.

На основную часть занятия затрачено 15 минут. Были использованы методы:

-Беседы;

-Диспут;

-Мультимедийная презентация;

-Игра.

Активность детей была высокая. Хорошо продуманный игровой момент считаю, был немаловажным: достижение активности за счёт того, что при планировании занятия я учла различный психотип детей, именно поэтому опиралась на все психические рецепторы одновременно, чтобы каждый ребёнок в нужный для себя момент мог отвлечься.

Своевременно, в середине занятия провела физминутку, которая была созвучна теме занятия и способствовала её закреплению, т.к физминутка была очень активная, дети были возбуждены, я сочла необходимым для восстановления рабочей обстановки послушать песню но настроила их не только на прослушивание, но и как отдых для глаз.

Я дала детям понять, что в различных видах деятельности организм может и бодрствовать и отдыхать. На занятии я успешно применила и объединила здоровьесберегающие технологии:

- Иванова – гимнастика;

- дыхательную гимнастику;

- зрительную терапию.

Данное объединение возможно не на каждом занятии, но в случае, когда я использую игру, беседу, диспут, когда все направлены, объедены в одну тему – это возможно.

Наиболее успешно прошло подведение итогов занятия.

Я была удовлетворена самостоятельной работой детей, их увлечённостью, и именно тем, что они зрительно можно увидеть подсказку и пользоваться этим.