Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Дивеевская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида»

607328 Нижегородская область, Дивеевский район, п.Сатис, улица Московская, дом 42

**ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ**

**ТЕМА: « РОЛЬ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА »**

Воспитатель:

Малышева Н.И.

2012 – 2013 учебный год

**Цель занятия :** формировать у воспитанников новые понятия: духовное здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье.

**Задачи занятия:**

**образовательные:**

1.Обобщить знания воспитанников о формах и методах сохранения здоровья.

2.Познакомить воспитанников с новыми системами оздоровления.

**коррекционно-развивающие:**

1.Способствовать развитию мыслительной деятельности через рассуждение и споры.

2.Способствовать развитию памяти воспитанников путём запоминания новых понятий.

**воспитательные:**

1.Воспитывать правильное отношение к своему здоровью.

2.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** ПК, мультимедийная установка, экран, карточки с заданиями.

**Ход занятия.**

**I.Организация начала занятия.**

*Цель: настрой учащихся на работу, проверка рабочей обстановки.*

Воспитатель:

- Здравствуйте, ребята . Сегодня я хочу начать нашу встречу с очень мудрой притчи. Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

**II.Сообщение темы и цели занятия .**

*Цель: сообщить воспитанникам тему занятия, поставить перед ними цель .*

Воспитатель:

- Вы, наверное, уже догадались, что разговор у нас сегодня с вами пойдет о здоровье. И тема нашего сегодняшнего занятия «Роль здоровья в жизни человека »

**III.Проверка опорных знаний**

*Цель: выявить уровень знаний воспитанников в данной области, повысить познавательный интерес.*

- Вот как объясняет термин «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения: «ЗДОРОВЬЕ- ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ, МОРАЛЬНОЕ и ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ». Давайте рассмотрим этот термин подробнее.

- Народная мудрость гласит:

«Береги платье снову, а здоровье смолоду».

Я считаю, что в этих словах заключен главный смысл.

Вопрос 1 : Может ли человек прожить счастливую жизнь, если у него нет здоровья? (Ответы детей)

Воспитатель:

-Однако в жизни часто встречаются люди, которые считают, что заботиться о своем здоровье совсем не обязательно. По сути они не следят за собой и своим здоровьем , но от этого страдают они сами и окружающие их люди.

Вопрос 2:

Что такое здоровье и как сделать так, чтобы прожить жизнь здоровым и счастливым? (Ответы детей)

Каждый из вас в течение занятия должен будет ответить для себя на ряд вопросов:

1.Что такое здоровье?

2.Какие помощники в сохранении здоровья у нас существуют?

3.Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

**IV.Изложение нового материала.**

*Цель: изложить содержание материала с опорой на имеющиеся у учащихся знания.*

Воспитатель:

-С первых дней рождения нашей Родины здоровье людей, особенно детей, стало неустанной заботой государства. Значит охрана здоровья- это личное дело каждого человека или же государственное?

Голосование

Да – З Нет – К

Почему?

Здоровье - важнейшее условие для активной работоспособности человеческого организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, но и предупреждение его. Для этого созданы все необходимые условия. Идёт большая работа по оздоровлению окружающей среды, по созданию хороших условий учебы и отдыха детей, по дальнейшему развитию детского здравоохранения и физического воспитания.

И снова я обращаюсь к народной мудрости.

Здоровье дороже богатства.

- Как вы понимаете смысл этой пословицы?

- Что же мы понимаем под словом здоровье?

Толковый словарь:

Здоровье- это нормальное состояние организма человека, хорошие условия труда и отдыха, ежедневное духовное, психическое и физическое самосовершенствование.

Духовное здоровье- это ежедневное занятие творческими делами, познание нового.

Психическое здоровье- это ежедневное развитие речи, мышления, памяти, воображения, эмоций.

Физическое здоровье- это ежедневные тренировки тела с помощью физических упражнений.

Воспитанница:

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика, в общем, сама красота!

Здоровье своё бережём с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед!

Воспитатель:

- Считаете ли вы, что здоровым быть легко?

Голосование

Да- З Нет- К.

Сценка

Выбегает мальчик :

Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка как лягушка ускакала от меня!

Дети:

- Что с тобой случилось?

Расскажи, что приключилось?

Мальчик:

За мной мчится Мойдодыр-

Всех мочалок командир!

Мой додыр:

У него на шее- вакса!

У него под носом- клякса!

Мальчик:

Ой, я слышу- он идёт!

Сейчас меня он заберет!

Выходит Мой додыр:

Где тут гадкий, где тот грязный

Неумытый поросенок?

Воспитатель:

Подожди, Мойдодыр, не ругайся,

И на мальчика так не бросайся!

Мойдодыр:

Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался,

И грязнулею остался!

Перед тем, как сесть поесть, правило такое есть,

Надо мыло в руки взять и в воде пополоскать!

Он же мыла не берет, а хватает бутерброд!

Даже после туалета он ко мне заходит редко!

Дети:

Мойдодыр! Во всём ты прав,

Мальчика с собою взяв, вместе мы с тобой пойдем

И в порядок приведем этого ученика!

Что является нашим помощником в сохранении здоровья?

- Личная гигиена.

- А что обозначают эти слова?

1. «Личная»- то есть каждый человек выполняет эти правила.

2. «Гигиена»- это те действия, выполняя которые люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте и не болеют.

Игра. На экране изображены предметы.

- Какой из них может быть общим для всех членов семьи?

1.Расческа

2.Зубная щетка

3.Зубная паста

- Какой из предметов должен быть личным для каждого члена семьи?

1.Шампунь

2.Мыло

3.Мочалка

Молодцы! Справились с заданием отлично!

Продолжение сценки

Воспитатель:

-Ученик наш чистым стал!

Мальчик: Я и сам не ожидал, что могу таким я быть!

Мойдодыр: Повторим ещё, друзья, как построить режим дня!

1.Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.

2.Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

3.Душ принять,

4.И завтрак съесть,

5.А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин!

6.На уроках ты сиди и всё тихо слушай,

За учителем следи, навостривши уши!

7.После школы отдыхай: но только не валяйся,

Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

8.Пообедав, можешь сесть выполнять задания.

Всё в порядке, если есть воля и старание.

Воспитатель:

- Что ещё является одним из главных моментов в режиме дня?

Дети:

- Занятия любимым делом (психическое и духовное здоровье).

Вопрос:

- Сколько времени в день можно смотреть телевизор?

- В какое время вы должны ложиться спать?

Дети:

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня:

В час положенный ложимся,

В час положенный встаем,

Нам болезни нипочём!

Просто классно мы живём!

Сделаем вывод:

- Что же является ещё одним условием для сохранения нашего здоровья?

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Воспитанница:

Стало плохо мне сейчас,

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось!

Дети: Так, нельзя её бросать , надо доктора позвать!

Воспитанница: Не хочу я докторов! Я почти уже здорова!

Дети: У тебя ужасный вид! Визит к врачу не повредит!

Доктор Айболит:

Я добрый доктор Айболит, если что-то заболит,

Времени зря не теряйте, свою боль мне доверяйте.

А меня все знают тут, звери и детишки,

Вот опять сюда идут девчонки и мальчишки!

Дети: Здравствуй, доктор Айболит!

Айболит: Здравствуйте, ребята!

Что случилось, что болит?

Воспитанница: Боли, доктор, в голове. Помогите, доктор, мне!

Не хочу я даже сладость,- вот какая везде слабость!

Айболит:

Сейчас осмотр я проведу, чем смогу- тем помогу!

Ручки слабые, ножки тоже. Так-так, на что же это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:1 и 2 и 3, 4.

Зубы все пока на месте, посоветуемся вместе!

- Как же ей помочь? Может вы посоветуете, ребята?

Айболит:

У природы есть секрет, как быть здоровым много лет:

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Так что, Маша, подымайся и за дело принимайся.

У тебя болезней нет, дам тебе такой совет:

Спортом больше занимайся, а к докторам лишь обращайся

За советом, и тогда здорова будешь ты всегда!

Подведём итог этой части разговора.

Вопрос:

Какие помощники в сохранении здоровья существуют?

Дети:

- Осмотры у врачей-специалистов.

- Занятия физкультурой, спортом и закаливание.

Учитель:

Одной из современных систем оздоровления в мире является система П.К.Иванова «Детка».

Иванов считает, что все мы- дети природы (отсюда и название- «детка») и должны укреплять своё здоровье, используя природные факторы- воду, воздух, солнечную энергию.

Нам он даёт следующие советы:

* Ежедневно обливайся водой так, чтобы тебе было хорошо. Купайся где можешь: в озере, в ванной, принимай душ. Купание в горячей воде завершай холодным душем.
* Перед купанием или после него, а если это возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой-на снег, хотя бы на 1-2 мин.
* Не употребляй алкоголя и не кури.
* Старайся хоть раз в неделю обходиться полностью без пищи: лучше с 18-20 часов в пятницу до субботы
* Люби окружающую природу. Не плюй вокруг, привыкни к этому: это- твоё здоровье.
* Хочешь быть здоровым- здоровайся со всеми.
* Помогай людям.
* Победи в себе жадность, лень, самодовольство, лицемерие, верь людям и люби их.
* Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти. Это твоя беда.
* Мысль не отделяй от дела. Твори только хорошие дела. Будь скромен.

Ведущий: Я думаю, что необходимо пользоваться этими советами и тогда здоровье будет сопутствовать вам.

Ведущий:А вот какой случай я наблюдала однажды в нашей школьной столовой.

Сценка.

За одним столом сидели ученик и учитель биологии. Мальчик торопился на тренировку и поэтому ел очень быстро.

Учитель биологии:

- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь?

Ученик (удивленно):

- Разве не видите, ем кашу.

Учитель:

- Но ведь ты совсем её не пережёвываешь!

Мальчику стало смешно:

- А зачем я буду её жевать, если она и так жидкая?

Учитель:

- Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой её сделать жидкой.

Вопрос:

-А для чего ещё?

Всякая пища нуждается в обработке слюной, с которой она смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма.

Учитель биологии:

- Запомни, что кусочек хлеба, хорошо пережеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

Вопрос-голосование:

- Считаете ли вы, что все продукты одинаковые и без разницы, что есть и когда?

1.Да- З.

2.Нет- К.

Воспитатель:

-Врачи говорят, что гораздо чаще болеют те люди, которые неправильно питаются. Мы должны чаще есть свежие овощи и фрукты, так как в них содержатся витамины, т.е. органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

ВЫВОД: Правильное питание- это разнообразное и регулярное питание.

Голосование.

Как вы считаете, каждый ли человек имеет возможность вести здоровый образ жизни?

1.Да- З.

2.Нет- К.

Воспитатель:

-Вот ещё один интересный факт:

Оказывается, мы можем прожить до 140 лет, но живём почему-то в среднем до 70 лет. Что же мешает нам достойно перешагнуть 100летний рубеж? Есть несколько факторов, от которых это зависит:

- гены

- наследственность

- нервная система

- сон

- спорт

- интеллект

- семья

- дружба и друзья.

**V.Закрепление изученного материала.**

*Цель: закрепить в памяти воспитанников полученные знания, добиться в ходе закрепления повышения уровня осмысления изученного материала.*

Воспитатель:

- Мы постепенно подошли к финалу нашего разговора.

Что же необходимо делать человеку, чтобы прожить здоровым и счастливым всю свою жизнь?(Ответы детей)

* Заниматься спортом.
* Закаляться.
* Правильно питаться.
* Соблюдать режим дня.
* Соблюдать личную гигиену.
* Вести здоровый образ жизни
* Проходить профилактические осмотры у врачей-специалистов.
* Чаще бывать на свежем воздухе и т.д.

- Перед вами на экране мудрые высказывания, пословицы или фразы, которые необходимо закончить.

Прочтите их.

1.Чистить зубы необходимо (2 раза в день).

2.Перед едой нужно обязательно (мыть руки).

3.Во время еды нельзя (разговаривать).

4.Болен- лечись, а здоров- (берегись).

5.Здоровье дороже (денег).

6.Здоровьем слаб, так и духом (не герой).

7.Ешь правильно, и лекарство (не пригодится).

8.Обед без овощей, что праздник (без музыки).

**VI.Подведение итогов занятия .**

Цель: способствовать постепенному снижению функциональной активности организма воспитанников и приведение его в относительно спокойное состояние.

-Что нового вы узнали сегодня?(Ответы детей)

Воспитатель:

-Спасибо вам за откровенный разговор сегодня. Надеюсь, что ваши слова не будут расходиться с делом. Вы всегда должны помнить о том, как и зачем нужно беречь здоровье. Спасибо за внимание!