**Открытое корркционно - развивающее занятие «Привычки и здоровье».**

**Цели:**

**Образовательная**: предоставить учащимся объективную информацию о последствиях курения, алкоголизма и наркомании; формировать у школьников потребность в здоровом образе жизни, ответственность за своё здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

**Коррекционно - развивающая** – коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.

**Воспитательная** – воспитывать негативное отношение учащихся к вредным привычкам. Воспитывать у школьников потребность в здоровом образе жизни, ответственность за своё здоровье.

**Подготовительный этап:** конкурс рисунков «Скажи «нет» вредным привычкам», разучивание стихов по теме.

**План занятия:**

**1 Вступительное слово воспитателя:** Прочитайте на экране тему нашего занятия: « Привычки и здоровье».

Слайд 1.

*(На столе лежит пакет с коробочками, пачки из - под туалетного мыла, духов, косметических кремов и сигарет…и т.д.)*

**Задание детям:** Найдите признак, по которому можно все эти красивые коробочки разделить на две группы.

**Воспитатель:-** **Почему вы именно так разгруппировали?** (кремы, мыло, духи помогают ухаживать за кожей человека и приносить пользу, а сигареты, пиво, вино приносят вред человеку)

**Что такое привычка?** (это то, что делаешь постоянно).

Слайд 2.

**Воспитатель:** Какие бывают привычки?

(Привычки бывают полезными и вредными. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека).

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются **полезными**.

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными.**

**Давайте рассмотрим на экране привычки и их последствия.**

Слайд 3,4,5,6,7,8,9,10,11.

**2.Основная часть.**

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить пиво. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень опасные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавится от опасной привычки.

**Ученик:** Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

2. Бросьте «Яву», бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

3. Всем, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников-

На скамейку штрафников.

Слайд 12.

Курение наносит очень большой вред здоровью. В дыме от сигарет множество вредных веществ, но самыми вредными из них считаются никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается. Угарный газ мешает организму получать необходимый для всех органов кислород, а табачные смолы загрязняют наши лёгкие и приводят их к болезни. Курильщики часто кашляют.

Слайд13

**Воспитатель**: Что вы узнали о табачном дыме?

Слайд 14,15,17, 18, 19.

**Итог: Это нужно запомнить:**

1.Курение загрязняет лёгкие.

2. Курение затрудняет проникновение воздуха в организме.

3.Курение затрудняет нормальную работу сердца.

4. От курения желтеют зубы, и появляется дурной запах во рту.

**Вопрос:** Нужно ли пробовать курить?

**Воспитатель:** Предположите, пачку сигарет выкуривает в день человек.

Вычислите: сколько пачек сигарет он выкуривает в месяц.(30)

Сколько тратит человек на покупку сигарет в месяц, если пачка сигарет стоит 50 рублей? (50\* 30=1500 рублей)

-Сколько тратит человек на покупку сигарет в год? (1500\* 12= 18 000 рублей).

- Предположите, какую полезную вещь вы можете себе купить на эти деньги.

**Воспитатель:** А сейчас давайте посмотрим, что же происходит с организмом, когда человек употребляет спиртное. Ребята, вам приходилось видеть человека находящегося в сильной степени опьянения? Какие чувства он у вас вызвал? Как он выглядит? Как себя ведёт? Какова его речь? (ответы детей)

Слайд 20,21.

Действительно, при употреблении небольшого количества алкоголя обычно настроение повышается, люди становятся общительными, разговорчивыми. Но сколько непоправимых бед происходит в дальнейшем. Алкоголь оказывает пагубное влияние на все клетки организма. Проникнув в организм, алкоголь начинает вести свою разрушительную работу.

Алкоголь воздействует на организм разными способами. Он обрушивается на органы пищеварения и кровообращения, на головной и спинной мозг, на печень.

Слайд 22

Алкоголь убивает тысячи человек, люди умирают от отравления. Для того чтобы отправиться на тот свет, вам вовсе необязательно допиваться до бесчувствия, вполне достаточно дозы, которую не выдержит сердце или с которой не справится печень.

Слайд 23.

Слайд 24, 25, 26, 27, 28. 29

**Воспитатель**: я предлагаю разыграть сценку. Вам предлагают попробовать выпить. Как вы поступите?

Два ученика: один уговаривает другого попробовать выпить, другой должен отказаться. Затем происходит обсуждение ситуации, учащиеся предлагают свои варианты отказа.

Не хочешь попробовать? Давай, не будь курицей, идиотом, маменьким сынком. Выпей, или ты мне не друг. «Боишься? Ты – трус!».

**Ответы детей**: (Эта ерунда не для меня. Есть занятия и «покруче». Мои мозги пока не лишние. Ты что у меня аллергия. Я не хочу больных детей. Я не тороплюсь в психиатрическую клинику).

**Воспитатель**: Действительно этой ситуации некоторым людям бывает трудно отказать, и они, сами того не желая, делают то, чего не должны делать, что приносит им вред.

Помните: здоровье, радость в жизни в ваших руках.

**Употребление наркотиков** ещё более опасно, чем употребление алкоголя.

* Изменения психики
* Появляются галлюцинации, т.е. видения, которые реально не существуют

При употреблении наркотиков происходит повреждения мозга, у 20% детей наркоманов «слабоумие», и физическое уродство – это каждый четвёртый ребёнок. Наркоманы заражаются такими болезнями как гепатит, СПИД и умирают.

Токсикомания – это яд для здоровья человека.

Слайд 30, 31.

**Воспитатель: Сценка «На приёме у врача.**

**Воспитатель:** Кабинет врача. Врач за столом что- то пишет. Стук в дверь, входит пожилой пациент.

**Врач:** Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

**Пациент:** Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает, на 5-ый этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.

**Врач:** Ну что ж, дела у вас неважные (меряет давление, слушает, меряет пульс). Давление высокое, пульс частый, дыхание неровное. А скажите-ка мне, вы курите?

**Пациент**: Да, доктор с 10 лет.

**Врач:** А спиртное употребляете?

**Пациент:** Ну, не то, чтобы очень. Пиво я люблю, каждый день по бутылочке выпиваю.

**Врач:** А спортом занимаетесь?

**Пациент**: Ну, что вы, доктор, некогда мне, а поспать люблю.

**Врач:** А сколько же вам лет, дедушка?

**Пациент**: Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 15 лет!

**Итог:** при употреблении вредных привычек организм человека быстро стареет, и он выглядит старше своих лет.

**Ученик**: Спасенье в нас самих, ребята!

Скажите никотину: «Нет».

Вернётся чистота и свежесть,

Мы станем лучшей из планет.

И будут родники искриться,

И люди будут все стремиться,

Чтоб наступил такой рубеж,

Когда большие тёти, дяди

Наклеят на рекламный щит

То, что не только денег ради,

То, что здоровье защитит.

Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигарет.

Науку эту не забудем.

И никотину скажем: «Нет!»

**Вывод:** Я предлагаю самим сделать вывод о том, от чего зависит наше здоровье, а также назвать те факторы, которые положительно и отрицательно влияют на здоровье. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Слайд 32,33,34,35

*Задание:*

|  |  |
| --- | --- |
| Полезно для человека: | Вредно для человека: |
| \*соблюдать режим дня  \*соблюдать гигиену  \*правильно и регулярно питаться  \*заниматься спортом  \*вовремя и самостоятельно делать уроки  \*бывать на свежем воздухе  \*делать утреннюю зарядку  \*следить за чистотой своей одежды  и своего жилища  \*закаляться  \*посещать кружки  \*читать книги | \*прогуливать занятия в школе  \*грубить и не уважать старших  \*много сидеть у телевизора или за компьютером  \*гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни  \*пробовать незнакомые вещества  \*есть много сладкого  \*грызть ногти  \*драться  \*курить |

**Итог: Здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья.**

**2 ученик:** Я шёл домой со спортзанятий.

Меня окликнул мой приятель.

Он сигаретою дымил

И закурить мне предложил.

Но ведь куренье – это вред.

И я сказал: «Спасибо, нет.

Дышать нам надо кислородом,

Зачем травиться углеродом?

**Итог (дети)**: Здоровье не купишь за деньги, лучше быть здоровым, чем больным.

**Воспитатель:** А для закрепления нашего занятия я предлагаю вам разгадать кроссворд «Здоровье».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 1 |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  | | 2 |  |  |  | | | | | | |
| 3 |  |  |  |  |
|  | | 4 |  |  |  |  |  |  | | | |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  | | | | |
|  | | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна …(зарядка)

2.Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ).

3.Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…(спорт)

4Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками (рюкзак).

5. В новой стене,

В круглом окне

Днём стекло пробито,

На ночь вставлено (прорубь).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой …(велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня?... (коньки).

8.Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать,

И поможет здесь сноровка

И, конечно,…(тренировка).

**Воспитатель:** Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье).

**Итог:** Что дороже денег? (здоровье)

**Воспитатель:** Ребята, на нашей цветочной поляне – два цветка, а лепестки у них не простые, а загадочные. Нужно сорвать лепесток, прочитать начало пословицы и закончить её.

(Цветы подготовить заранее, на лепестках одного цветка поместить текст первой части пословиц, а вторую часть – на другом цветке.

Всякое дело поправимо …(если человек здоров)

В здоровом теле…(здоровый дух).

Кто любит спорт…(здоров и бодр).

К слабому и …(болезнь пристаёт)

Землю сушит зной…(а человека – болезнь)

Быстрого и ловкого…(болезнь не догонит).

В здоровом теле - … (здоровый дух).

Живи разумом, так…(лекаря не надо).

Здоров будешь -…(всего добудешь).

Крепок телом – … (богат душой).

Сон - …(лучшее лекарство).

**Воспитатель:** Мы с вами сегодня говорили о здоровье, о здоровом образе жизни. Каждый из нас понимает эту фразу по – своему и по разному к этому относится. Давайте определим своё отношение к своему здоровью, к своему образу жизни. А сделаем мы это при помощи цветных наклеек.

Слайд 35

**Ж** -я веду здоровый образ жизни.

**З.**  – я стараюсь, но не всегда получается.

**Г** – я не обращаю внимание на своё здоровье.

Выберете наклейку нужного цвета и прикрепите к фигурке.

Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого человека.

Помните: здоровье, радость жизни в ваших руках.

Слайд 36 – 49.

**Воспитатель**: А сейчас давайте посмотрим видеоролик « Мы за здоровый образ жизни» с вашими фотографиями.

**Итог занятия: Каждый** человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Спасибо за внимание.