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

**«Специальная коррекционная общеобразовательная**

**школа № 7 VIII вида».**

Методическая разработка внеклассного мероприятия для начальных классов на тему:

« Увлекательное путешествие по дороге здоровья »

*с использованием элементов УМК « Все цвета, кроме чёрного»*

Учитель начальных классов: Доронина М.Ю.

2014- 2015 уч.год

**Актуальность проблемы.**

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в школах этой проблеме не всегда уделяется недостаточно внимания. Вот почему вопрос о формировании у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от учёбы и работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Такого человека мы должны

« создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности, а именно проведение мероприятий, используя элементы УМК « Все цвета, кроме чёрного».

**Цель:** расширение знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.

**Задачи:**

\* Воспитание интереса к здоровому образу жизни.

\* Развитие общей культуры личности учащихся, расширение кругозора.

\* Закрепление знаний правил личной гигиены.

\* Пропаганда здорового образа жизни.

\* Воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту.

\* Закрепление знаний о правильном питании.

\* Формирование умений работать в группе.

**Оборудование:**

-запись песни « Улыбка;

- карта путешествия;

- картинки видов спорта;

- картинки фруктов и овощей;

- пословицы о здоровье;

- картинки с изображением полезных и вредных продуктов;

- разрезные картинки.

**Ход мероприятия.**

-Ребята , послушайте стихотворение.

Утром ранним кто-то странный заглянул в моё окно,

На ладони появилось ярко-рыжее пятно.

- Как вы думаете, кто это? ( солнышко)

Это солнце заглянуло, будто лучик протянуло.

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

- Солнце встречает нас теплом и улыбкой. Дарит хорошее настроение. И я хочу пожелать, чтобы каждый новый день приносил вам только радость.

Давайте начнём наше мероприятие с песни « Улыбка».

*Исполняется песня « Улыбка».*

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме? ( здоровье).

-Сегодня я приглашаю вас на мероприятие «Увлекательное путешествие по дороге здоровья». Мы отправляемся в необычный путь . Поговорим о том, что значит быть здоровым, познакомимся с правилами гигиены ,побываем на спортивном острове, повторим полезные и вредные продукты.

- Итак, мы отправляемся в путь на корабле. Вы разделены на 2 команды. Нам на пути будут попадаться различные препятствия, и все вместе дружно должны их преодолеть. Не забывайте о том, что вы должны помогать друг другу.

1 задание - разминка « Составь пословицу о здоровье и объясни её смысл».

*Каждая команда получает конверт с разрезанной пословицей, собирает её и объясняет смысл.*

Итак, на нашем пути встречается первый **Остров гигиены.**

- Что такое гигиена? (уход за собой).

\_ Сейчас каждая команда получит конверт с картинками различных предметов. Вам нужно выбрать только те картинки, на которых изображены предметы личной гигиены.

*Дети по очереди выходят к доске, прикрепляют картинки и называют, что это.*

- Ребята, для чего нужны средства гигиены? А что будет с тем человеком, который не будет соблюдать правила личной гигиены? Давайте посмотрим сценку про мальчика, который никогда не мыл руки и не умывался.

*Сценка про грязнулю.*

Мальчик Гена, черноглазый,

За столом сидел чумазый.

Говорит, что умывался,

Но грязнулею остался.

Утром мама умывала,

Грязь с лица, с рук не отстала.

Даже чёрные чернила-

Щетка с мылом не отмыла.

Мыл в обед меня братишка,-

Но остались грязь и шишка.

В полдник сёстры меня мыли,-

Пятна сажи смыть забыли.

А под вечер папа взялся...-

Всё ж грязнулей я остался.

Посмеялись все над Геной,

Опустили в тазик с пеной.

Долго мылили грязнулю,-

Превратился он в...чистюлю.

Гена, чистым быть старайся,

Чаще с мылом умывайся.

Чище мойся, Гена милый,

Грязь смывай мочалкой с мылом.

-Продолжаем наше путешествие. Перед нами **Спортивный остров.**

-Скажите, зачем нужно заниматься спортом? ( чтобы быть здоровыми).

А вы знаете, какие существуют виды спорта?

*Учитель вывешивает на доске картинки с изображением видов спорта, дети по очереди называют.*

*- футбол*

*-волейбол*

*-фигурное катание*

*- хоккей*

*- гимнастика*

*-теннис*

*- лыжный спорт*

*- бобслей*

*- баскетбол*

- Чтобы заниматься спортом, необходим спортивный инвентарь.

*Отгадывание загадок.*

1. Есть у нас коньки одни,только летние они.

По асфальту мы катались и довольными остались. (ролики)

1. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,мы - фигурные... (коньки)

1. Две дощечки на ногах и две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе тем, кто очень любит...(лыжи)

1. Звонкий, громкий и прыгучий улетает аж за тучи

И на радость детворе звонко скачет во дворе.(мяч)

1. Я его кручу рукой,и на шее и ногой,

И на талии кручу,и ронять я не хочу.( обруч)

1. Этот конь не ест овса,вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,только лучше правь рулем.( велосипед)

1. Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это ( санки).

-А теперь следующее задание. Каждая команда получает конверт с разрезной картинкой спортивного инвентаря. Вы должны все дружно собрать картинку, сказать, что это и для какого вида спорта используется.

*Дети выполняют задание.*

- Плывём дальше. Перед нами **Остров физкультуры**. У нас физкультминутка.

*Дети выполняют музыкальную физкультминутку.*

- Дальше на нашем пути следующий остров « **Правильное питание».**

Ребята, для чего нужно правильно питаться? Что значит – правильно питаться? Среди всех продуктов, что продаются в магазине, есть полезные , которые нужно есть каждый день, а есть и вредные, которые лучше не употреблять в пищу или есть очень редко.

*Вызываются представители команд, среди картинок с изображением продуктов 1 команда выбирает полезные, а 2 команда – вредные продукты.*

- Запомнили, ребята, какие продукты можно есть каждый день, а какие – нет? А сейчас ребята расскажут вам стихи про вредные и полезные продукты.

*Чтение стихов про продукты.*

1. Чтобы быть всегда здоровым

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин - винегрет.

1. Убери из рациона

Кексы, сникерсы и колу

И мороженое, спрайты,

Леденцы и шоколад –

Будет в организме – лад

1. И здоровы будут глазки

Головной твой мозг в порядке,

Также тело и душа -

Будет вечно молода.

- На нашем пути последний **остров Витаминный**. Что такое витамины? Да, это полезные вещества, которые содержатся в продуктах и , попадая в наш организм, делают его сильнее, не позволяя болеть. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах. Сейчас каждая команда получит конверт с картинками. 1 команда выбирает только овощи, 2 команда- только фрукты.

*Дети по очереди выходят к доске, вывешивают картинки, называют , фрукт это или овощ и говорят, что из него можно приготовить.*

- А сейчас мы проведём игру « Угадай на вкус»

*Проводится игра « Угадай на вкус»- дети по очереди пробуют кусочки фруктов и овощей с закрытыми глазами и определяют, что это.*

-Наше путешествие подходит к концу. Давайте ещё раз повторим, из чего состоит наше здоровье, что нужно делать, чтоб сохранить его.

*Дети называют принципы здорового образа жизни и составляют на доске солнышко с лучами, на которых написаны законы здоровья.*

- А теперь я проверю, как вы запомнили правила здоровья, о которых мы говорили сегодня.

*Проводится ига « Это я…»*

**1.** Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

1. Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

1. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

1. Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

1. Ну, а кто начнет обед

Со жвачки импортной, конфет?

1. Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

1. Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

1. Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

1. Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

1. Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

* Молодцы, на этом наше мероприятие закончилось, а я хочу угостить вас витаминками.