**Название**: Внеклассное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий для детей с ОВЗ «Здоровье – это здорово»

**Актуальность** проблемы сохранения здоровья обучающихся приобретает особую остроту в условиях современной жизни нашего общества. Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Здоровый образ жизни включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Работа по данному направлению интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу.

Данная разработка носит оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

**Цель разработки:**

* обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в Центре;
* сформировать у них необходимые для этого знания;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Основные аспекты:**

**Образовательный аспект:**

* учить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья;
* учить правильно распределять время на работу и отдых;
* закрепить правила гигиены тела, убедить в необходимости проведения закаливающих процедур;
* определить принципы здорового питания, закаливания организма и занятий спортом.

**Воспитательный аспект:**

* формировать бережное отношение к своему здоровью;
* формировать дружеские отношения в классных коллективах, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

**Развивающий аспект:**

* развивать мышление, память, внимание обучающихся;
* физическое развитие детей и укрепление их здоровья.

**Основные направления деятельности:**

**На внеклассном занятии используются:**

* повышение мотивации учебной деятельности;
* предотвращение усталости и утомляемости;
* учёт особенностей класса;
* создание благоприятного психологического фона на занятии;
* использование приёмов, способствующих появлению и сохранению интереса к данному материалу (игровая, познавательная, досугово-развлекательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность)

**Ожидаемые результаты:**

Воспитательно-оздоровительная работа по формированию здорового образа жизни приобщает детей к организации индивидуальных, групповых и массовых оздоровительных мероприятий. Улучшает нравственно - психологический климат в коллективе, содействует лучшему пониманию друг друга, установлению личных контактов и обмену мнениями. Создавая атмосферу дружелюбия, формирует у них активную позицию по укреплению и сохранению собственного здоровья.

**Разработка внеклассного мероприятия с использованием здоровьесберегающих технологий в 1-м классе «Здоровье – это здорово»**

**Цель:**

* учить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья;
* учить правильно распределять время на работу и отдых; закрепить правила гигиены тела, убедить в необходимости проведения закаливающих процедур;
* развивать мышление, память, внимание учащихся;
* формировать бережное отношение к своему здоровью;
* формировать дружеские отношения в классных коллективах, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование и наглядные пособия:**

Компьютер,

проектор,

презентация «Здоровье – это здорово»,

листок Здоровья,

карточки с названиями режимных моментов,

поднос с фруктами для коррекционного упражнения «Невиданное угощение»

**Ход занятия:**

Мы сегодня с вами вместе,Будем думать, рассуждать,Что полезно для здоровья,То и будем выбирать.

Ребята, кто скажет о чем сегодня пойдет речь на классном часе? *(Ответы детей).*Сегодня на занятии мы будем вести наш разговор о здоровье, о здоровом образе жизни, поговорим о правильном питании. (слайд 1 )

Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться. А тема нашего занятия «Здоровье – это здорово».

Какие же правила здорового образа жизни необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым? Что же такое здоровый образ жизни? Чтобы ответить на этот вопрос, мы отправимся на «Поезде здоровья» в путешествие по разным станциям. (слайд 2 )

Быть здоровыми хотят
Взрослые и дети.
Как здоровье сохранить?
Попробуем ответить.

Ребята, здоровый образ жизни. Это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья. Здоровый образ жизни начинается с чистоты. **Первая станция *«*Солнце, воздух и вода»**(слайд 3 )

Нам лениться не годиться, Будем помнить мы всегда Для здоровья пригодится Солнце, воздух и вода.

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. Что такое «гигиена»? Гигиена – это наука о **здоровье человека.**

- А какие предметы помогают поддерживать наше тело в чистоте, мы вспомним, отгадав загадки:

|  |  |
| --- | --- |
| Костяная спинка, Жесткая щетинка, С мятной пастой дружит, Нам усердно служит. *(Зубная щетка)* | Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Дело ясное вполне: Пусть отмоет руки мне. *(Мыло)* |
| Вафельное и полосатое, Гладкое, лохматое, Всегда под рукою - Что это такое? *(Полотенце)* | Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам, - И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. *(Расческа)* |

Предметы личной гигиены - это наши помощники.

**Запомним «Правила гигиены» (слайд 6)**

- Чистить зубы надо два раза в день утром и вечером.

- Перед едой нужно обязательно мыть руки.

-Чтобы быть здоровым надо соблюдать чистоту.

-От простой воды и мыла у микробов тают силы.

-Раз в неделю мойся основательно.

-Утром, после сна и вечером перед сном, мойте  руки, лицо, шею, уши.

-Мойте  руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.

Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья!
Мы болезней не боимся,
Закаляемся всегда!

Если хочешь быть здоров – закаляйся!
Почему людей посещает простуда?

Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело – «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В итоге какого – то мощного действия, к примеру остывания, защитные силы ослабевают и бактерии, до того момента тихо ютились в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные характеристики. Начинается насморк, мучает ангина, и другие болезни.
Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправишься». Но закаливаться нужно по правилам.
Давайте назовем известные правила закаливания

**Правила закаливания**:

* Закаляться нужно постепенно.
* Нельзя начинать закаливание во время болезни.
* Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
* Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
* Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
* Не забывай о контрастных ванночках для ног.
* Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
* Обтирайся водой комнатной температуры.

И не забывайте, что «только в здоровом теле – здоровый дух!».

**А сейчас поиграем в игру «Хорошо или плохо!»**

Я буду называть действия, а вы говорите, хорошо это или плохо.

• Мыть руки, ноги, принимать душ.

• Чистить зубы.

• Грызть ногти.

• Проветривать комнату.

• Сидеть долго перед телевизором.

• Гулять на свежем воздухе.

• Не мыть посуду.

• Ходить с растрепанными волосами.

Молодцы! Справились с заданием.

**Вторая станция *«*Стать здоровым ты решил - значит, выполняй режим*»***

Режим дня – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.

Как вы выполняете режим дня? Сейчас посмотрим все ли вы внимательны. Сейчас мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники*.* Я даю вам карточки с названием режимных моментов. Вы сами попробуете расположить по порядку, то есть составить режим дня.

|  |
| --- |
| зарядка  |

|  |
| --- |
| подъём |

*( Играющие по очереди выбирают карточки и в нужном порядке крепят на доску).*

|  |
| --- |
| подъём |
| зарядка |
| утренний туалет |
| завтрак |
| уроки |
| прогулка |
| обед |
| дневной сон |
| полдник |
| самоподготовка |
| ужин |
| занятия по интересам |
| вечерний туалет |
| сон |

Запомните, что надо вставать и ложиться в одно и то же время. В одно и тоже время есть, делать уроки, гулять. Если вы будете каждый день ложиться спать в разное время и в разное время вставать, то вы будете или пересыпать или не высыпаться. А как следствие - отсутствие бодрости, быстрое переутомление на уроках и т. д. Старайся есть в одно и то же время кушать. Для чего надо есть в одно и то же время? Представьте, у нас внутри живет маленький человечек - желудок. Если вы его будете кормить в разное время, то он будет капризничать и болеть. Но больно будет не только ему, но и вам. Поэтому его нужно приучить к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

**Запомнимправило.**- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;

- Выполняй каждый день утреннюю зарядку;

- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;

- Старайся есть в одно и то же время.

**Третья станция «Правильное питание »**

Большинство витаминов поступает в наш организм только с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в вашем рационе регулярно.

Витамины - просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. (слайд 14)

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам, сохранив зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Он есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Ешьте, дети, витамины
Они всем необходимы.

**Игра «Невиданное угощение»** (*коррекционное упражнение на узнавание и различение овощей и фруктов по вкусу)* (слайд 15) А сейчас, ребята, попробуйте-ка отгадать овощи и фрукты на вкус с закрытыми глазами.

Витамины необходимы для **здоровья**, роста организма, особенно детям. (слайд 16) Также мы должны кушать мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное питание - это, прежде всего, разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям. А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака? Каша, особенно полезна гречневая каша и овсяная, а каша манная очень калорийная, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями, когда вам понадобится много энергии. (слайд 17)

Человек не может **быть здоровым** без правильного питания. Сейчас мы поговорим и об этом.А знаете ли вы, что не все продукты, которые мы употребляем в пищу, полезны? Есть такие продукты, количество которых нужно ограничивать или вообще не употреблять. Назовите их, если знаете.  *Ответы детей.*(слайд 18)

**Предлагаю вам поиграть в игру «Полезно - вредно».** (слайд 19)

***«****Прежде чем за стол мне сесть,Я подумаю, что съесть»*

**Продукты:** фрукты, ход- дог, овощи, сало, чизбургер и пепси, шоколад, яичница, рыба, колбаса, копченое мясо и картофель - фри, мороженое, молоко, орехи, жевательные конфеты *(дети в корзины распределяют продукты )*

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЛЕЗНО** | **ВРЕДНО** |
| фрукты | ход- дог |
| овощи | чизбургер и пепси |
| сало | шоколад |
| яичница | колбаса |
| молоко | копченое мясо и картофель - фри |
| рыба | мороженое, |
| орехи | жевательные конфеты |

(слайд 20) Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Мы отправляемся на последнюю станцию, и называется она **«Спортивная»**. (слайд 21)

Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает, Он нам мышцы развивает, На рекорды нас зовет.

На этой станции мы должны выполнить упражнения, которые помогают развивать двигательную активность и способствуют укреплению нашего здоровья.  *(выполняется физминутка)*

О здоровом смысле жизни
Обсудить вопрос должны мы,
Как прожить нам много лет?
Как достичь больших побед?
Стать веселым и успешным,
И здоровым быть, конечно!
Не брюзжать, не унывать,
Пред трудностью не пасовать!
Не бояться сквозняков,
Позабыть про докторов!
Есть один простой рецепт:
Спорту - Да!
Болезням - нет!
**Игра «Расшифруй анаграммы»** *(Коррекционное упражнение на развитие анализа и синтеза. Нужно собрать слово, связанное со спортом и здоровьем)*. (слайд 22- 23)

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗКУЛЬФИТРАУ** | **ФИЗКУЛЬТУРА** |
| **ДКАЗАРЯ** | **ЗАРЯДКА** |
| **ЛКАЗАКА** | **ЗАКАЛКА** |
| **ЕНГИАГИ** | **ГИГИЕНА** |
| **ПОРТС** | **СПОРТ** |

Чтоб здоровым, сильным быть
Со спортом мы должны дружить

Ребята, отгадайте загадки и узнаете, какой спортивный инвентарь помогает людям стать крепче, сильнее, выносливее: (слайд 24-27)

|  |  |
| --- | --- |
| Руки врозь, а ноги вместе. Бег, потом прыжки на месте. Рассчитались по порядку, Вот и все — конец... зарядке | Есть лужайка в нашей школе А на ней козлы и кониКувыркаемся мы тут Ровно 45 минут В школе кони и лужайка, Что за чудо угадай – ка? спортзал  |
| Зелёный луг,100 скамеек лишь вокруг,От ворот до воротБойко бегает народНа воротах этихРыбацкие сети.        (стадион) | Он бывает баскетбольный, Волейбольный и футбольный. С ним играют во дворе, Интересно с ним в игре. Скачет, скачет, скачет, скачет! Ну конечно, это... (мячик) |
| Два берёзовых коняПо снегам несут меняКони эти рыжиА зовут их… (лыжи) | И мальчишки, и девчонкиОчень любят нас зимой,Режут лёд узором тонким,Не хотят идти домой.Мы изящны и легки,Мы – фигурные … (коньки) |
| Воздух режет ловко-ловко, Палка справа, слева палка, Ну а между них веревка. Это длинная... (скакалка) | Этот конь не ест овса,Вместо ног – два колеса.Сядь верхом и мчись на нем,Только лучше правь рулем… (велосипед) |

(слайд 28)

Нет плохому настроенью! Не грусти, не хнычь, не плачь! Пусть тебе всегда помогут Лыжи, прыгалки и мяч! Хоть не станешь ты спортсменом, Это право не беда- Здоровый дух в здоровом теле Пусть присутствует всегда!

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать
И в жизни эти знания повсюду применять!

**Игра "Это я, это я, это все мои друзья"** (слайд 29)

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", **если вы со мной согласны. Если это не про вас,** то молчите, не шумите.

• кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

• кто не **хочет быть здоровым,** бодрым, стройным и веселым;

• кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

• кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

• ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

• кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

• кто поел и чистит зубки регулярно, дважды в сутки;

• кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

• кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

• кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Ребята, у вас на столе лежат листы Здоровья.  Проведите линии к слову «да», если это помогает укреплению здоровья, и если не укрепляет здоровье, то к слову «нет».

 ДА                                      НЕТ

**Н**. Чистить зубы
А. Курить
Г. Грызть ногти
**Е**. Соблюдать режим дня
Д. Долго сидеть у телевизора
**Б**. Есть овощи и фрукты
Ж. Пить пиво, вино
**О.** Заниматься спортом
**Л.** Соблюдать правила гигиены
**Е.** Делать по утрам зарядку
З. Есть больше сладкого, мучного
**Й**. Закаляться

Выпишите на лист буквы, которые относятся к слову  «да». А сейчас прочитаем что у нас получилось: «Не болей»! Молодцы . (слайд 30)

Чтобы сохранить **здоровье**, есть ещё одно лекарство. Это улыбка. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения. Даже, **если будут трудности,** верьте, что справитесь. Давайте, будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. (слайд 31)

Мы рождены, чтоб жить на свете долго, Грустить и петь, смеяться и любить. Но чтобы стали все мечты возможны, Должны мы все здоровье сохранить.

Ну вот, дорогие ребята, наше путешествие по станциям закончилось, и мы возвращаемся снова в наш уютный класс. Наше путешествие было увлекательное и я, надеюсь оно нас многому научило. Так будьте все **здоровы,** чаще улыбайтесь, до свидания! (слайд 32)

**Список литературы:**

1. Бесова М.А. Шутки, игры, песни соберут нас вместе: Сценарии праздников в начальной школе / Ярославль: Академия развития: Академия, К: Академия Холдинг, 2002, 240 с.
2. Обухова Л. А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: ВАКО, 2005, 208 с.
3. Попова Г.П. Классные часы. 1 класс. Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2015 – 287с.
4. Дик Н.Ф. Классные часы в 3-4 классахИзд.7-е. – Ростов н / Д : Феникс, 2007. – 312 с. – (Сердце отдаю детям)
5. <http://detskiychas.ru/zdorovie/poslovitsy_o_gigiene/> -пословицы
6. <http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_gigiena.htm> - стихи по гигиене