**Конспект внеурочного занятия.**

**Тема: "ЗОЖ - жем по-сказочному"**

**Предмет:** Правила здорового образа жизни.

**Класс:** 8 класс, АООП, 1 вариант.

**Тип занятия:** обобщение знаний.

**Цель:** создать условия для закрепления знаний обучающихся о здоровом образе жизни и умения переносить полученные знания в сходные жизненные ситуации.

**Задачи:**

1. Формировать негативное отношение к факторам риска здоровья.

2. Учить решать ситуационные задачи, содержащие актуальную информацию.

3. Развивать мыслительные операции анализа, обобщения, на основе представленного материала; концентрацию и устойчивость внимания, память.

4. Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни.

**Методы и приемы работы:** беседа (вопросно-ответная), проектная деятельность (её элементы); обсуждение, элементы психолого-педагогических технологий здоровьесбережения; прием новизны, прием динамичности, использование оригинального задания, работа с карточками, брошюрами.

**Формирование БУД**

**Личностные БУД:**

**-**способность осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

**-**проявлять готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные БУД:**

**-** использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

**-** обращаться за помощью и принимать помощь.

**Регулятивные БУД:**

**-** адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

**-**соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные БУД:**

**-** умение читать, работать с информацией, понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу;

**-** умение наблюдать, делать простейшие обобщения, сравнивать.

**Оборудование:** мультимедиа аппаратура, карточки-опросники, буклет «Неизведанная радость», буклет «ЗОЖ-жем по-сказочному», лист бумаги формата А4.

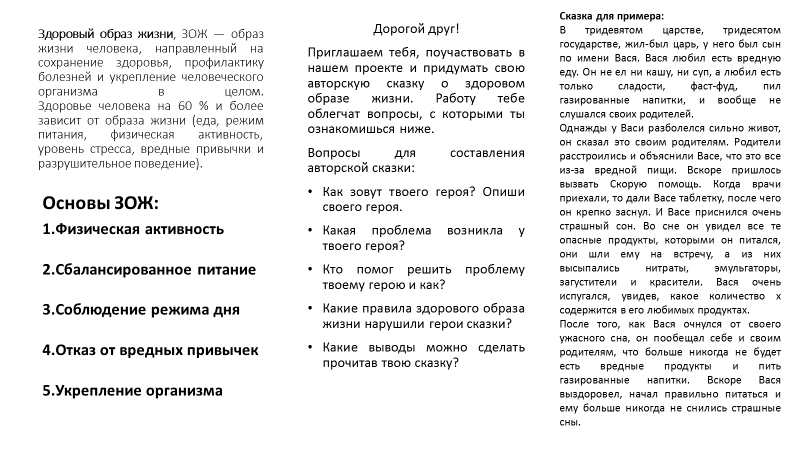
**Место учебного занятия в системе работы школы по здоровьесбережению:** В рамках реализации проекта региональной инновационной площадки: «Формирование ценности здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через создание особой пространственно-временной образовательной среды в условиях школы–интерната в рамках реализации ФГОС ОО УО». и комплексной программы «Здоровым быть здорово!», реализуется программа внеурочной деятельности «Правила здорового образа жизни». Занятия проводятся с 1 по 12 классах 1 раз в неделю. При проведении занятий, в процессе формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как важнейшей ценности человека, я столкнулись с такой проблемой, как низкий уровень освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социального опыта, норм и правил поведения, а также правил здорового образа жизни, особенно среди обучающихся средних классов. Для решения проблемы, в рамках проведения занятий, рекомендую применять, проектную деятельность, использовать элементы творческого сочинительства для поддержания интереса подростков к занятиям и наилучшего усвоения материала по основам здорового образа жизни и дает хорошие положительные результаты: из85 % обучающихся 5-12 классов, прошедших анкетирование на конец 1 полугодия 2019-2020 учебного года, на 10% увеличилось количество обучающихся, которые сознательно стали регулярно выполнять зарядку по утрам, на 4% увеличилоськоличество обучающихся, которые сознательно стали регулярно выполнять процедуры закаливания.Изменилось отношение учеников к полезному питанию:на 5% процентов больше стало тех, кто подтвердили, что их отношение к полезным блюдам изменилось в лучшую сторону; на 3% увеличилось количество учащихся, которых заинтересовали полезные свойства блюд.

Для достижения эффективного результата работа ведется в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе общеобразовательной организации и семьи.

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы заняятия** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** |
| **1 этап**  Мотивационный | Здравствуйте ребята! Сегодня замечательный солнечный день. Вы только что гуляли по зимнему парку. Я надеюсь, что все хорошо отдохнули и здоровы.  Мы с вами уже достаточно долго знакомимся с основными правилами здорового образа жизни, давайте вспомним что же такое здоровый образ жизни? | Приветствуют учителя |
| **2 этап**  Актуализация знаний | Давайте вспомним составляющие правил ЗОЖ, при соблюдении которых вам не придется болеть, страдать от излишнего веса. | ЗОЖ — это образ жизни человека, когда он бережет здоровье и укрепляет свой организм.  -физическая активность;  -сбалансированное питание;  -соблюдение режима дня;  -отказ от вредных привычек;  -укрепление организма. |
| **3 этап**  Основной (творческая работа) | А знаете ли вы, что здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни.  Основные положения, которые мы с вами сейчас вспомнили, вы знаете наизусть, но сегодня наше занятие мы проведем в новом формате. На этом занятии я вам предлагаю все ваши полученные знания воплотить в творческой работе, сочиняя небольшие литературные произведения - сказки и рассказы о здоровом образе жизни.  Чтобы помочь вам, я прочитаю вам примеры сказок и рассказов, авторами которых являются ваши сверстники. Прошу вас внимательно слушать, чтобы впоследствии ответить на вопросы, которые я буду вам задавать.  **Как Алеша Попович в отпуск поехал.**  Как-то раз собрался Алеша Попович на море. Запряг любимого жеребца и поехал. Встретил в лесу по дороге своего вечного соперника Соловья-разбойника, и начали они силой мериться. Вдруг у Алеши Поповича живот заболел, а у Соловья - разбойника спину прихватило. Не смогли они продолжать драку, сели они, напротив друг друга, под деревьями и глазами друг друга сверлят.  Алеша Попович спрашивает у разбойника:  -Что случилось?  - Я зарядку уже сто лет не делал, вот спина и болит, -отвечает разбойник, - а у тебя что случилось?  - Да, служба. Всегда в походах, ем в сухомятку, что придется, то ролтон, то сухарики.  Проходила мимо Баба-яга:  -И что случилось голубчики? Что не деремся?  Алеша Попович и Соловей-разбойник поведали бабушке все беды свои.  А Баба-Яга за здоровый образ жизни была, не зря она 700 лет прожила:  Да это, потому что ты, Алешенька, совсем правила питания не соблюдаешь, а ты, Соловей, все на деревьях сидишь, а зарядку не делаешь и спортом не занимаешься. Собирайтесь-ка вы, наверно, вместе в санаторий и пересмотрите, наконец, свое отношение к ЗОЖ, а то уж и подраться не можете.  Давайте ответим на несколько вопросов, они представлены вам в опросниках, которые лежат справа у вас на парте.  1. Какие проблемы описаны в сказке?  2. Какие составляющие здорового образа жизни не соблюдают герои сказки?  3. Какие способы решения проблем предложены в прочитанной вами сказке?  Анализируя предложенную сказку, мы можем сделать выводы, какие?  Правильно. Алеша Попович потерял работоспособность из-за болей в области желудочно-кишечного тракта, возможного гастрита, и не смог обеспечить защиту Родины.  Несоблюдение основных составляющих ЗОЖ, физическую активность, Соловей-разбойник потерял работоспособность из-за болей в области спины, возможного радикулита, и не смог выполнить заказ Хана-Батыра на устранение Алеши Поповича.  И в одном и другом случае герои потеряли работоспособность и теперь должны воспользоваться социальным страхованием и получить консультацию врачей.  А теперь ответьте мне на самый главный вопрос: что вы сами могли бы предложить главным героям для улучшения их самочувствия?  Давайте ответим на несколько вопросов, они представлены вам в опросниках, которые лежат справа у вас на парте.  Далее мы с вами постараемся обобщить предыдущую работу на уроке в самостоятельной деятельности, которая будет напоминать, в какой- то степени работу сказочника.  Для этого мы разделимся на пары.  Возьмите лист бумаги и простой карандаш. По середине листа нарисуйте большой камень – валун, он должен занимать одну треть листа. На камне сделайте надпись: «Налево посмотришь - проблемы найдёшь, направо посмотришь – здоровье найдёшь». Один из учащихся пары в левой части листа запишет проблемы со здоровьем, которые возникают при несоблюдении здорового образа жизни, те, которые мы сегодня с вами обсуждали и те, которые вы встречали в жизни. Второй ученик справа запишет правила здорового образа жизни, которые помогут избежать проблем со здоровьем, либо смогут исправить положение в лучшую сторону.  А сейчас проверьте записи друг друга. Обсудите написанное. Внесите изменения и дополнения.  Вашим следующим заданием будет - сочинить свою сказку.  Ваша работа позволит вам понять, насколько вы осознаете всю значимость соблюдение правил здорового образа жизни. Для выполнения задания вы сейчас разделитесь на группы по 3 человека. Выбирайте себе товарищей по работе.  Сейчас вы получите Приложение№1 Буклет «ЗОЖ-жем по-сказочному» и создадите свою авторскую сказку о здоровом образе жизни. Работу вам облегчат вопросы, с которые представлены ниже.  Вопросы для составления авторской сказки:  Как зовут твоего героя? Опиши своего героя.  Какая проблема возникла у твоего героя?  Кто помог решить проблему твоему герою и как?  Какие правила здорового образа жизни нарушили герои сказки?  Какие выводы можно сделать, прочитав твою сказку?  А как вы сможете использовать ваши работы? | Ответы детей: еда, режим питания, физическая активность, вредные привычки, неправильное поведение.  Ответы:  1.проблемы со здоровьем у главных героев.  2. физическая активность, сбалансированное питание.  3. поездка в санаторий и пересмотр отношения героев сказки к соблюдению правил ЗОЖ.  Ответ: герои не соблюдали правила ЗОЖ.  Ответы учеников.  Ученики:  1.нарисовать камень;  2.сделать надпись на камне;  3.слева составить перечень возможных проблем со здоровьем;  4.справа записать правила здорового образа жизни.  Работа в парах, обсуждение и уточнение ответов.  Ученики:  1.распределение по группам;  2.получение задания.  Работа над заданием:  1.составление портрета главного героя;  2.определение сюжетной линии сказки;  3.составление плана сказки;  4.сочинение сказки;  5.обсуждение формы презентации сказки;  6.презентация сказки перед классом. |
| **4 этап** Рефлексивно-оценочный. | Итак, сегодня вы вспомнили правила здорового образа жизни. Еще раз убедились насколько важно соблюдать эти правила. А сейчас 1 группа представьте вашу работу. 2 группа, 3 группа.  А как вы сможете использовать ваши работы?  Один из примеров вы можете посмотреть в приложении№2 Буклет «Неизведанная радость» - это буклет социальной рекламы на основе одной из сказок учеников.  А еще ваши рассказы и сказки мы передадим учащимся начальной школы, чтобы они помнили о том, что здоровье надо беречь смолоду.  Все справились с заданием, молодцы! | Защита работ. |

Приложение№1 Буклет «ЗОЖ-жем по-сказочному»



Приложение№2 Буклет «Неизведанная радость»



Приложение№3 Работы учеников

