

Конспект воспитательского часа на тему «**Азбука здоровья**»
для начальной коррекционной школы

работу выполнила воспитатель ГПД
школы № 26 г. Краснодара
Соломахина Р.В.
2013-2014 г.

Цель: познакомить учащихся с компонентами здорового образа жизни.

Задачи: содействовать сохранению здоровья школьников и окружающих его людей, развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес, воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку, цветные карандаши.

Ход урока

I Организационный момент.

II Этап подготовки к активному усвоению знаний нового материала.

Учитель:

Сегодня на уроке мы попробуем открыть секреты, которые помогут нам не только сохранить своё здоровье и здоровье окружающих нас людей, но и приумножить его. А поможет нам в этом доктор, которого зовут Будь Здоровыч (слайд №2).

Секреты здоровья

Яоткроюсекретов,
Какздоровьесохранить.
Выполняявсесекреты,
Без болезней будем жить.

III Этап усвоения новых знаний.

Учитель:

- Какие слова и выражения мы говорим, встречаясь друг с другом?

(Здравствуйте, доброе утро, привет, добрый день и т.д.)

- Какой смысл мы вкладываем в эти слова?

(Выслушиваются ответы учеников)

Учитель:

Мы не всегда помним о том, что когда говорим слово “здравствуй”, тем самым желаем здоровья окружающим нас людям, даём положительный заряд и положительные эмоции на предстоящий день (слайд №3).

Здравствуй! Добрая ласковость слова
Стерлась на “нет” в ежедневном приветии.
Здравствуй! Это же – будьте здоровы,
Это же – доля жизни на свете.

Е. Шевелёва

Учитель:

- Как вы думаете, влияет ли хорошее или плохое настроение человека на здоровье?

(Ученики высказывают своё мнение)

Учитель:

Действительно, драчуны, лентяи, ябеды, трусы и подхалимы могут испортить хорошее настроение. Я очень надеюсь, что в нашем классе нет таких ребят, которые совершают плохие поступки, нанося вред здоровью и себе и другим людям (слайд №4).

Вредные поступки – добрые поступки!

Откуда берутся лентяи?

Может лентяи с Луны прилетают?

Откуда берутся грязнули?

Может грязнуль с Сатурна столкнули?

Время листает календари,

Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

“Трусость” и “ложь”.

Исчезнут слова как дым:

“Ябеда” и “подхалим”.

Учитель:

Вот мы и открыли первый секрет. Положительные эмоции, гармония, доброта, милосердие, искренность – основа психического здоровья человека.

Учитель:

Посмотрите на картинки (слайд № 5). Что мальчик делает, чтобы быть здоровым, иметь такой “цветущий” вид?

(В любую погоду бывает на воздухе, принимает солнечные ванны, содержит в чистоте руки и тело, при ушибах и ссадинах мазет йодом раны, обеззараживая их и т. д.)

Учитель:

Значит следующий секрет здоровья – это закаливание своего организма.

Секреты закаливания

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!

Учитель:

Очень важный компонент сохранения здоровья – это гигиена тела.

- Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Зачем нужно мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы, полоскать рот после еды?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Давайте послушаем, что советует нам доктор (слайд №6).

“Чистота – залог здоровья!”

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень!
Чисти зубы каждый день!

Учитель:

В народе говорят: “Движение - это жизнь!” (слайд №7)

- Как вы понимаете это выражение?

(Выслушиваются ответы учащихся)

- Какие виды двигательной активности вы видите на слайде?

(Выслушиваются ответы учащихся)

- Почему необходимо вести активный образ жизни?

(Выслушиваются ответы учащихся)

Давайте и мы с Вами сделаем зарядку!

Физминутка: «Дождик»

Мы на небо посмотрели... (посмотрели вверх)

Капельки «кап-кап» запели

Намочились лица,

Мы их вытирали..(делаем движения двумя руками, имитируем вытирание лица)

Туфли посмотрите, мокрыми стали..(посмотрели вниз с прямой спиной)

Мы плечами поведем и все капельки стряхнем... (круговые движения с согнутыми руками(плечи вверх-вниз)... Молодцы ребята!

И мы открыли еще один секрет - нужно вести активный образ жизни. Давайте послушаем совет доктора Будь Здоровыча.

“Движение - это жизнь”

Молодым я говорю,
Со здоровьем дружен спорт!
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде всем рады.
За старание в награду,
Станут мышцы ваши тверды,
Будут кубки и рекорды.

Учитель:

- Поднимите руки те, кто занимается в спортивных секциях? Какими видами спорта вы занимаетесь?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Что дают вам занятия спортом, какими вы стали?

(Выслушиваются ответы учеников)

“Кто спортом занимается, тот силы набирается” (слайд №8)

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

Учитель:

- Как вы думаете, на здоровье влияет то, что ест человек? (слайд № 9)

(Выслушиваются ответы учеников)

Действительно, есть правильное питание и неправильное питание. Посмотрите на картинки слайда и попробуйте рассказать, что значит правильное питание.

(Выслушиваются ответы учеников)

- А теперь, давайте послушаем совет нашего доктора.

“Умеренный в еде - всегда здоров!”

Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я все и без разбора,
Потому что я...

обжора.

Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

Учитель:

Давайте еще раз повторим, что значит “правильное питание” и какие продукты полезны для организма (слайд №10).

Полезные и вредные продукты

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Учитель:

Послушайте стихотворение (слайд №11).

“Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.
И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть.

Учитель:

- Как вы понимаете смысл поговорки: “Соблюдай режим труда и быта, и будет здоровье крепче гранита”?

(Выслушиваются ответы учеников)

Действительно, человек, который привык соблюдать режим дня, более успешен в жизни. Все, что он запланировал, успевает сделать, никогда не опаздывает, производит приятное впечатление на окружающих. Разумное сочетание труда и отдыха положительно влияет на здоровье ребенка и его родителей.

Учитель:

- Какие вредные привычки у детей и взрослых вам приходится наблюдать?

(Выслушиваются ответы учеников)

- Посмотрите, какой вид, какие легкие у человека, который курит и у человека, который ведет здоровый образ жизни (слайд № 12)

Недаром в народе говорят: “Кто табачное зелье любит, тот сам себя и губит!”

Послушаем советы нашего доктора.

Сигареты — никотин,
ВРАГ всему номер один!
Курят, что аж дым столбом!
Отравляют табаком,
Не заботясь о здоровье —
Ни о своем, ни о чужом.

IV Этап закрепления новых знаний.

Учитель:

Сегодня на уроке мы познакомились с “секретами здоровья” (слайд №13)

Расставьте картинки “мы любим” и “мы не любим” на “ромашку здоровья”.

Учитель:

Давайте подведем итог и еще раз вспомним компоненты здоровья (слайд №14)

Компоненты здоровья:

- Положительные эмоции.
- Движение.
- Режим дня.
- Чистота тела, жилища, продуктов питания.
- Закаливание и оздоровление.
- Рациональное питание.
- Отказ от вредных привычек.

Подведение итогов, рефлексия:

Учитель:

- Какой вывод о жизни и здоровье человека мы можем сделать? Давайте прочитаем все вместе (слайд №15)

Учитель:

- А теперь давайте нарисуем рисунки о здоровом образе жизни.