Государственное казенное образовательное учреждение

«Школа-интернат Костромской области для обучающихся

 с ограниченными возможностями по слуху»

Лучики здоровья

(занятие внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению)

Разработала:

Силина Ольга Сергеевна

2019 год

**Цель:** расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, о правильном питании.
**Задачи:**
1. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать положительный эмоциональный настрой на протяжении всего занятия;
2. Развитие культуры здорового образа жизни учащихся, расширение кругозора;
3.Закрепление знаний правил личной гигиены, знаний о слагаемых ЗОЖ;
4. Пропаганда здорового образа жизни.

*Формирование УУД*
**Личностные УУД:** оценивать жизненные ситуации с точки зрения
общепринятых норм, способность в ситуации выбора принимать верные решения по сохранению и укреплению своего здоровья, самостоятельно осознавать и высказывать простые правила здорового образа жизни.
**Регулятивные УУД:** определять цель деятельности, планировать, прогнозировать с помощью педагога результат деятельности, учиться высказывать свои предположения, контролировать свою деятельность, учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
**Познавательные УУД:** ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью педагога, перерабатывать полученную информацию.
**Коммуникативные УУД:** учиться с достаточной точностью выражать свои мысли, слышать и понимать речь других, учиться выполнять различные роли в группе.
**Оборудование:** ноутбук, проектор, экран, презентация, карточки с изображением продуктов питания, разрезные карточки с пословицами, изображение солнца с надписью «Здоровье», солнечные лучи с правилами ЗОЖ, карточки с моментами режима дня школьника.

**Оформление:** плакаты учащихся о ЗОЖ, выставка рисунков « Мы со спортом крепко  дружим», коллаж «Полезные продукты», плакаты с пословицами о здоровье:

 В здоровом теле - здоровый дух.

 Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

 Чистота – залог здоровья

**Ход мероприятия.**

**Организационный момент.**
- Здравствуйте, дорогие ребята! (Здравствуйте!)
- А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?
(Ответ детей.)
- Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни.

**Введение в проблемную ситуацию.**

**Педагог:**

-Ой, кто это к нам в гости пришел? (кот Вася)

**Кот:**

-Здравствуйте, ребята! Я желаю вам здоровья, а вот сам что- то постоянно болею. То простуда одолеет, то живот заболит, то уши. Что делать, не знаю…

-Поможем коту Васе? Как вы думаете, для чего нужно быть здоровым? (ответы детей).

-Сегодня мы выясним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**(Учащиеся делятся на 2 группы)**

(На доску вывешивается солнышко, к которому будут прикрепляться лучики с правилами ЗОЖ).

**Ученик:**

-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!

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда – важнейшее условие.

**Педагог:**

- А какие продукты полезны, а какие вредные?

**Игра «Полезные продукты»**

Самостоятельная работа в группах. На столах обеих групп лежат картинки с полезными и вредными продуктами. Ученики сортируют в своих группах продукты на вредные и полезные.

Проверка задания. Затем ученики берут картинку, называют продукт. Если он вредный, бросают его в мусорную корзину, если полезный, то кладут на тарелку. Остальные дети контролируют правильность ответа.

**Педагог:**

**-** Какое первое правило здоровья?(ответы детей)

**1.Вывешивается первый лучик:** *Правильное питание*

**Ученик:**

Физкультурой заниматься

Всем нам очень нравится.

Все, кому рекорды снятся-

 Спортом занимаются!

Загадки о спорте на экране(подсказки-картинки, при затруднении ответа, подсказка педагога «за экраном»):

1)Чтобы стать здоровым, ловким,

Всем нужны нам тренировки.

Зарядка эта нелегка:

Пишусь всегда через два “к”

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я …(хоккей)

2) Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ...(Бег)

3)В чистом поле у берёзки

На снегу видны полоски.

Подошла лиса поближе,

Здесь бежали чьи –то …(лыжи)

4)Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги

И бегут два колеса

У загадки есть ответ

Это мой…(велосипед)

5) Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня?(коньки)

**Педагог:**

**-** Какое второе правило здоровья? (ответы детей)

**2. Вывешивается второй лучик:** Спорт

Все мы прекрасно знаем, чтобы быть здоровыми – надо соблюдать гигиену. А что такое гигиена? Где можно найти ответ на этот вопрос? (Ответы детей). Давайте обратимся к интернету. (Поиск информации в сети Интернет).

**Ученики:**

Гигиена – это наука о чистоте тела. **(Вывешивается карточка на доску)**

**Педагог:**

 Давайте назовем наших помощников в соблюдении личной гигиены.

**Игра «Волшебный мешочек»**

Дети по очереди достают из мешочка предмет гигиены, говорят, зачем он нужен. К предмету гигиены прикрепляют названия на карточках.

(Мыло, шампунь, расческа, полотенце, зубная щетка, зубная паста, влажные салфетки).

**Педагог:**

Какое еще одно правило здоровья нужно знать? (ответы детей)

3. **Вывешивается третий лучик:** Гигиена тела

 **Педагог:**

Каждый знает, что режим дня всем необходим! А что такое режим дня?(ответы детей).

**Задание: составить режим дня из заготовленных моментов режима дня (карточки).**

**Педагог:**

Какое еще одно правило здоровья мы узнали? (ответы детей). Режиму дня – мы друзья!

4. **Вывешивается четвертый лучик:** Режим дня

**Педагог:**

С чего начинается наш день? Верно, с зарядки. Мы с вами тоже проведем зарядку.

**Физминутка.**

На зарядку становись! На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз! (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)

Повторяем упражненье,

Делаем быстрей движенья. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Раз — вперёд наклонимся.

Два — назад прогнёмся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмёмся.

 (Наклоны вперёд, назад и в стороны.)

Приседания опять будем дружно выполнять.

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там начал отставать? (Приседания.)

На ходьбу мы перейдём, (Ходьба на месте.)

Заниматься вновь начнём. (Дети садятся.)
**Педагог:**

Ребята, вы все стараетесь учиться хорошо, помогаете родителям, дежурите в школе. А что еще важно для здоровья? (отдых). А какой отдых нам нужен? Давайте выясним.(Подсказка- картинки на слайде презентации).

**Игра «Собери пословицу»**

 **З**адание: соединить начало и окончание пословицы. Работа в группах, по 2 пословицы на группу. Готовые пословицы выставляются на наборное полотно на доске. Проговаривается смысл пословиц.

Сон- лучшее лекарство.

Делу – время, а потехе – час.
Чтобы лучше шло дело, пусть отдыхают голова и тело.
Закончил дело – гуляй смело.

**Педагог:**

Отдых нужен для здоровья!
5. **Вывешивается пятый лучик:** Полноценный отдых
**Педагог:**

Что то наш Василий заскучал. Предлагаю устроить музыкальную паузу.

**Исполнение песни вместе с котом Васей «Песенка о хорошем настроении».**

**Педагог:**

Посмотрите, наш кот повеселел и забыл про свои болезни!Как вы думаете, что нужно, чтобы меньше болеть? (Ответы детей). Чтобы быть здоровым, нужно чтобы настроение было хорошим, надо чаще улыбаться**!**

 Хорошее настроение важно для здоровья!

6. **Вывешивается шестой лучик:** Хорошее настроение

**Кот:**

Спасибо, ребята, вы помогли мне узнать правила здоровья. Я буду их выполнять!

**Педагог:**

Давайте еще раз назовем эти правила (учащиеся называют правила ЗОЖ по заранее заготовленному клеше **Что бы ,,,,,надо,,,,**)

**Педагог.**

А теперь проверим, будете ли **вы** выполнять все эти правила.

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья»** (вопросы на экране, читает педагог, дети хором отвечают)

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто мороза не боится,

На коньках летит как птица?

- Ну, а кто начнёт обед

Со жвачки импортной, конфет?

- Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

- Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

- Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

- Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

**Педагог:**

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

Запомни каждый-

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И, скажу прощаясь с вами,

Растите все богатырями!