

*ГБОУ ТО «Суворовская школа для
обучающихся с ОВЗ*

**Внеклассное
мероприятие:**

**"Хочешь быть здоровым -
будь им"**

*Социальные педагоги
Губанова Л.К.
Солодова Л.К.*

Хочешь быть здоровым – будь им.

Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство,
не играют силы, бесполезно богатство
и бессилён разум.

Геродот.

Форма проведения: коллективный творческий проект.

Цель:

убедить воспитанников в исключительной роли здорового образа жизни, в формировании физического и нервно – психологического здоровья человека.

Задачи:

развивать социальную активность, углубить знания о здоровом образе жизни, о пагубном воздействии ПАВ на организм человека, воспитывать ответственное отношение к здоровью, использовать и применять на практике полученные знания.

Оборудование:

конкурсные стенгазеты, презентация, рисунки воспитанников, проектор, ноутбук, карточки с заданиями.

Ход занятия

Соц. педагог:

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, то есть полезно и для себя, и для окружающих. Сегодня у нас с вами обобщающее занятие по теме «Будем беречь здоровье». Скажите, пожалуйста, с чем мы с вами познакомились. Ответы детей: мы говорили о положительном отношении к себе, о том, что каждый человек неповторим, о своем характере, привычках, об умении понимать себя и учиться понимать других.

А к какому выводу мы пришли? Пришли с вами к выводу, что здоровье зависит от принимаемых нами решений и от наших поступков.

Давайте попробуем с вами сегодня все это выразить в форме коллективного проекта. Вы получили задание составить стенгазету «В защиту здорового образа жизни» и защитить её. Но сначала я предлагаю вам встать, взяться за руки и

улыбнуться друг другу, мысленно пожелаем удачи.

Итак, начинаем. У нас 2 команды. Давайте выберем жюри для оценки вашего творчества. А теперь команды представят себя. Пожалуйста, 1 команда Улыбка». Теперь 2 команда «Дружба». Жюри, выставите нам свои оценки, но мы хотим вам тоже кое – что пожелать.

А теперь защищаем свои плакаты.

Вывод: скажите, пожалуйста, что значит вести здоровый образ жизни.

Соц. педагог: Молодцы! Одна русская пословица гласит: «Живи разумом, так и лекаря не надо».

Как вы понимаете слова «живи разумом»?

Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

Я вам сейчас раздам карточки красного цвета, где записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек верно сложить пословицы.

Здоров будешь – все добудешь.

Крепок телом – богат и делом.

Здоровье дороже золота.

Застарелую болезнь трудно лечить.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Двум смертям не бывать, а одной не миновать.

Лук семь недугов лечит.

Спи камешком, вставай перышком.

Чистота – половина здоровья.

Где тонко, там и рвется.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

Соц. педагог: Пословицы вы собрали. Жюри оценит ваши знания.

Ребята, а как вы думаете, что еще надо для того, чтобы быть здоровым? Правильно питаться. И сейчас мы с вами будем говорить о полезных для здоровья продуктах питания. А для этого проведем небольшое исследование.

Но сначала посмотрим презентацию «Азбука правильного питания».

Питание человека должно быть полноценным. Я вам раздаю рисунки, где мы будем закрашивать полезный «строительный материал». Каждая клетка живого организма содержит белок. Мышцы, кожа, волосы, ногти главным образом состоят из белков. Они составляют 1\5 часть веса. Больше всего белков в продуктах животного происхождения, но есть и в растениях. Если белка не хватает, человек ощущает упадок сил, у него снижается работоспособность. На рисунках белки обозначены голубым цветом.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Человеку необходимы полноценные жиры – сливочное и растительное масло. Молочные продукты, мясо. Жиры служат источником энергии. Без нее человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Жиры обозначены желтым цветом.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже.
Есть он, и тебе поможет.
Жир, что в пищу мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

А чтобы человек был энергичным, необходимо использовать в пищу продукты, богатые углеводами: хлеб, крупы, сахар, мед, шоколад, овощи, фрукты. Они являются источниками энергии. На рисунке обозначены зеленым цветом.

Фрукты, овощи и крупы –
Удивительная группа –

Нам в тепло и непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.

Также необходимы человеку витамины и минеральные соли. Витамины можно встретить в сливочном и растительном масле, молочных продуктах, фруктах и овощах. Витамины обозначены фиолетовым цветом.

Кроме этого человеку необходимо и железо, калий, кальций, фосфор, магний – минеральные соли. Содержатся в овощах, фруктах, орехах, рыбе, молочные продукты. Минеральные вещества обозначены красным цветом.

Вот мы с вами и провели небольшое исследование пищи, которую едим.

Соц. педагог: А теперь я вам предлагаю поиграть. Проведем физкультминутку:

**Вот мы руки развели,
Вот мы руки развели,
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились
(Наклонились, выпрямились)
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
(Выдох, вдох)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И – направо! И ещё
Через левое плечо.**

А затем спортивный конкурс. Я предлагаю вам карточки, где указано задание.

Всей командой изобразить:

- вратаря, поймавшего шайбу зубами,
- штангиста, не удержавшего штангу,
- горнолыжника, которого настигла лавина,
- парашютиста, забывшего парашют.

Молодцы! Жюри оценит вашу изобретательность.

Немного отдохнули? Продолжим дальше. Теперь у нас викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».

За правильный ответ команда получает жетончик в виде красного сердечка. Я задаю вопросы по очереди.

1. **Главный признак травмы (боль)**
2. **Рана со слюной внутри (укус)**
3. **Зеленый змий (алкоголь)**
4. **Узкая полоска марли (бинт)**
5. **Простейший способ очистки воздуха (проветривание)**
6. **Зеркало души (глаза)**
7. **Любитель нюхать вредные вещества (токсикоман)**
8. **Чума 20 века (СПИД)**
9. **Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах (свинец)**
10. **Заменитель йода в условиях похода (крапива)**
11. **Жидкость, выжатая из овощей и фруктов (сок)**
12. **Прибор, на которого сажают наркомана (игла)**
13. **Вонючая и вредная привычка (курение)**
14. **Простейший способ очистки воды (кипячение)**
15. **Любитель зимнего плавания (морж)**
16. **Набор средств для оказания первой помощи (аптечка)**
17. **Противовоспалительная трава (подорожник)**
18. **Любимый цветок наркомана (мак)**
19. **Белая смерть 20 века (СПИД)**

20. Кровотечение под кожей (синяк)
21. Наука о чистоте (гигиена)
22. Добровольное отравление никотином (курение)
23. Массовое заболевание людей (эпидемия)
24. Его ни купишь ни за какие деньги (здоровье)
25. Тренировка организма холодом (закаливание)
26. Рациональное распределение времени (режим).

Соц. педагог: я думаю, что наше жюри уже поняло, что вы основательно относитесь к своему здоровью и многое знаете. А какого вы знаете известного доктора. Правильно, доктора Айболита. Давайте теперь посмотрим приготовленную вами сказку. (Инсценировка сказки)

А теперь давайте сформулируем с вами примерные рекомендации по здоровому образу жизни.

Познай самого себя

Содержи свое тело в чистоте

Хорошо ешь

Играй с осторожностью

Выбирай друзей правильно

Содержи свой мир в чистоте

Научись говорить «нет»

Лекарство – не игрушка

Проводи иммунизацию

Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, родителям.

Соц. педагог: Молодцы, ребята! Я еще раз убедилась в том, что вы внимательно относитесь к своему здоровью, что вы дружные и активные. Оставайтесь такими всегда. И я надеюсь, что наше занятие пойдет вам на пользу. Как мы можем обобщить наше занятие?

У меня в руках свеча. Я передаю тепло каждому из вас. Мы встанем в круг, и все дотронемся до нее, бережно передавая по кругу, пожелаем друг другу здоровья.

А закончить наше занятие я хочу такими словами:

Здоровье народа дороже всего –
Богатством земли не заменишь его.
Здоровье не купит никто, не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.

Приложение

Здоров будешь – все добудешь.

Крепок телом – богат и делом.

Здоровье дороже золота.

Застарелую болезнь трудно лечить.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Двум смертям не бывать, а одной не миновать.

Лук семь недугов лечит.

Спи камешком, вставай перышком.

Чистота – половина здоровья.

Где тонко, там и рвется.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

Познай самого себя

Содержи свое тело в чистоте

Хорошо ешь

Играй с осторожностью

Выбирай друзей правильно

Содержи свой мир в чистоте

Научись говорить «нет»

Лекарство – не игрушка

Проводи иммунизацию

**Если ты чувствуешь себя больным,
обратись к врачу, родителям**

Изобразить:

- вратаря, поймавшего шайбу зубами**
- штангиста, не удержавшего штанга**
- горнолыжника, которого настигла лавина**
- парашютиста, забывшего парашют**