Государственное общеобразовательное казённое учреждение

Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 27 г. Братска

 Конспект внеурочного занятия

«Здоровье и выбор образа жизни»

 Составила: воспитатель ГОКУ СКШ № 27 г. Братска

 Крачек Оксана Петровна

Тема: «Мой выбор - здоровый образ жизни»

Класс: 8

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся

Задачи:

1.Формирование убеждения пользы здорового образа жизни, здоровья как самой главной ценности

2. Развитие умения аргументировать свою точку зрения

3.Воспитание общей культуры здоровья

Оборудование: плакаты с пословицами, тест «Твое здоровье», стена «Вредные привычки», раздаточный материал «бабочки»

**Ход занятия.**

1. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам - здравствуйте. Я в начале нашей встречи хочу вам пожелать самого главного и необходимого для каждого человека – это здоровья.
2. ученик

Чтобы быть здоровым, бодрым и веселым,
Нужно образ жизни правильный вести!
Разум человека (он живет которым)
Может от недугов запросто спасти.

1. ученик Здоровый образ жизни! Полезен он для всех. Здоровый образ жизни! Удача и успех. Здоровый образ жизни! Со мной ты навсегда. Здоровый образ жизни! Моя это судьба. Здоровый образ жизни, Будь у всех в крови! Здоровый образ жизни!
2. ученик Утром поднялся и беги. Здоровый образ жизни! Свежий воздух вдохни. Здоровый образ жизни! Счастливым будешь ты! Наше занятие мы посвятим одной из важных тем наших дней – здоровому образу жизни! Тема нашего занятия: «Мой выбор – здоровый образ жизни». Сегодня мы с вами обсудим очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Каждый стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны.

Первая – счастье общения, взаимопонимания. Вторая – счастье творческого труда, в котором, самоутверждается личность. Давайте ответим на вопрос: что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия». В словаре русского языка С. И. Ожегова понятие *«****здоровье****»* рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма. Здоровье – состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни» *(В. И. Даль. Толковый словарь)*. У вас на партах лежат разрезанные на части полоски бумаги, я предлагаю их сложить в таком порядке, чтобы можно было прочитать высказывания о здоровом образе жизни. (дети собирают и зачитывают).

**Пословицы и поговорки о здоровье** Здоровье всему голова.

Здоровая душа в здоровом теле.

Здоровью цены нет.

Здоровому все здорово.

Здоровье дороже денег.

Здоровье есть богатство. Коли болен — лечись, а здоров — берегись.

В здоровом теле — здоровый дух.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровому врач не надобен.

Здоровью цены нет.

Здоров — скачет, захворал — плачет. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Жизненный опыт показывает, и каждый может найти этому подтверждение, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того как недуг даст о себе знать. Можно предотвратить все гораздо раньше, и для этого не потребуется никаких сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

С чего же должен начинаться день, чтобы с утра уже мы позаботились о своем здоровье?

Обучающиеся: с зарядки!

Педагог: Правильно! Я тоже Вам предлагаю встать и сделать зарядку, ведь это одна из форм укрепления здоровья.

Раз подняться, подтянуться

Два согнуться, разогнуться

Головою три кивка и в ладоши три хлопка

На 4 ноги шире

5 руками помахать

6 за парту тихо сесть

Каждый человек должен осознать, что ЗОЖ - это успех, личный успех каждого. Многие из вас могут сказать, ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более это нас не коснется, мы ведем правильный образ жизни.

Чтобы получить ответ на этот вопрос я предлагаю поучаствовать в небольшом тестировании, ответив на несколько вопросов. Перед вами находится листок и карандаш, посчитай количество баллов за ваши ответы.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов занятий у меня  начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. Быстро устаю после физических нагрузок.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ *«да»* поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе…

Результат получился не тот, которого вы ожидали? Только при здоровом образе жизни мы можем хорошо себя чувствовать, жить и учиться.

Здоровье – самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. В состоянии здоровья все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды.

Почему именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека? (ответы детей)

Что мешает людям быть здоровыми?

(Среди негативных факторов, влияющих на здоровье, ребята должны называть несоблюдение

* режима дня
* неправильное питание- переедание
* отсутствие постоянного движения
* курение
* употребление алкоголя
* наркотики
* игромания
* зависимость от интернета
* шопоголизм
* привычка грызть ногти
* привычка ковырять кожу
* токсикомания

 Их определяют как пагубные привычки).

**Стена вредных привычек – кирпичики**

На кирпичах написать вредные привычки которые по Вашему мнению мешают быть здоровыми людям .

Здоровье – основа благополучия.

На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. А впоследствии и состояние его здоровья. Ведь, по мнению ученых на здоровье человека влияет очень много факторов: наследственность (20%), состояние здравоохранения (10%), окружающая среда (20%) и образ жизни (50%).

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”
Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.
Возьмите бабочки в руки – это ваше здоровье. Оторвите крыло у бабочки. Жалко. А это наше здоровье.
Кто надорвал крыло: вы видите, что если его и склеить на нём останется трещина так и ваше здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.
 Надеюсь сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу здорового образа жизни. Спасибо за активную работу!