



Слово здоровье произносят все!  
Законы здоровья должны мы твердо знать!  
Свое здоровье беречь и сохранять!  
Здоровье много значит!  
Здоровье всех важней!  
А крепкое здоровье для пользы всех людей!  
Пусть разум и здоровье, духовность, доброта  
Здесь властвуют над болью, и жизнь будет светла!

## **2ч. Основная**

### *1.Задание*

Тему нашего занятия мы попробуем расшифровать, вместе выполнив это задание:

Р Д О У В О К Н И Р А З Ь Е Х А В Х Ш  
4 2 3 16 6 5 17 10 13 15 11 1 7 8 14 18 9 19 12

- И так назовите тему нашего разговора.

**ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ.**

- Сегодня мы должны вспомнить правила ЗОЖ и определить можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих.

- Что значит понятия, здоровый человек?

- Как, по- вашему он должен выглядеть?

### *2. Задание*

Выберите только те кричалки, которые характеризуют здорового человека.

Красивый, сильный, улыбающийся, ловкий, крепкий, толстый, веселый, бледный, стойкий, грустный, вялый, закаленный, плаксивый.

- Давайте подведем итог: Назовите 5 признаков здорового человека?

И так редко болеет, соблюдает гигиену, занимается спортом, хорошо и правильно питается, ведет здоровый образ жизни.



- Как же стать здоровым?

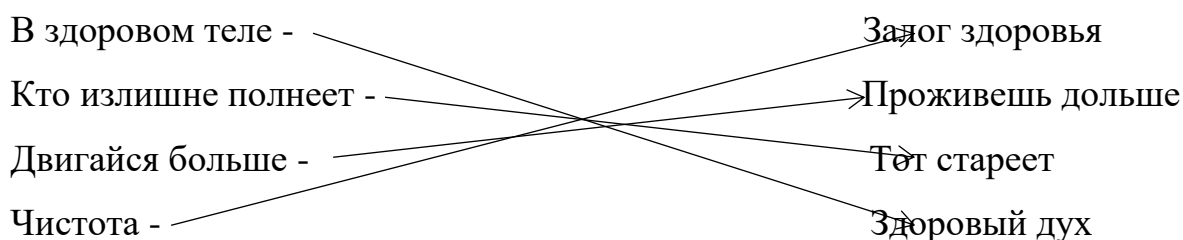
Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни – богатство, слава?»

Мудрец, подумав, ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым»

«Здоровый – нищий счастливее любого короля»

- Вы согласны с мнением мудреца!

### 3. Задание в парах



- От чего зависит наше здоровье?

### 4. Задание.

Игра: «Светофор здоровья»

У каждого из вас 2 сигнальных карточки красного и зеленого цвета. Напомните мне, что означает красный свет светофора – опасность, зеленый – путь открыт.

Читать лежа

Красный сигнал

Перед сном много есть

Правильно питаться

Чистить зубы 2 раза в день

Проветривать комнату

Закаливать организм

Грустить

Совершать добрые поступки

Делать зарядку

Смотреть телевизор с близкого расстояния



*Сделаем вывод:* Здоровье – это не только благополучие физического состояния человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Все должно быть в гармонии. И только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.

- От кого зависит наше здоровье?

- Давайте определим, какое здоровье у вас?

Выясним это, ответив на вопросы теста.

*Тест: «Твое здоровье»*

Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+»; если нет знак «-».

- у меня часто болит голова
- у меня часто бывает насморк
- у меня больные зубы
- у меня часто болит горло
- иногда меня тошнит
- иногда у меня болят уши
- ко мне легко прилипают всякие болячки

*Задание:* Посчитайте плюсы и минусы.

- Чего получилось больше? (+ или -)

- Значит можно сделать вывод, что вы пока здоровы и ваша задача – сохранить это здоровье.

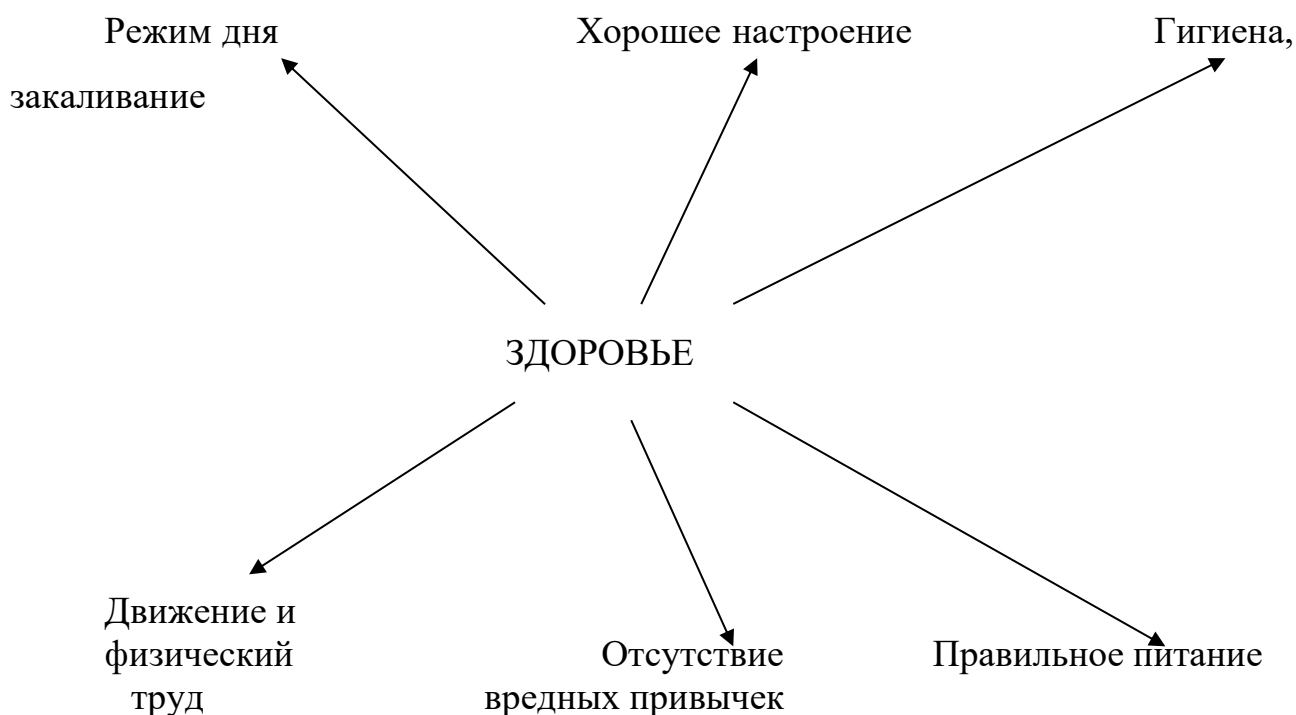
### *5 Задание*

Перед вами «Секреты долголетия» я вас попрошу прочитать и обсудить, под силу ли вам выполнить эти правила.

- закаленное тело, гигиена;
- движение и ежедневный физический труд;
- правильное питание и режим дня;
- отсутствие вредных привычек;



- хорошее настроение;
- Это все включает в себя понятие «Здоровье»!



*И, может быть, дети на книжных страницах, в старинных журналах, давно обветшалых найдут это слово – забытое – плакать.*

- Посмотрите еще раз на правила ЗОЖ.
- Вы согласны, что наше здоровье зависит от нас самих!
- Однажды человек обратился к растениям и животным с вопросом:

«Почему люди болеют?»

- Как бы вы ответили на этот вопрос?
- Что же ответили животные и растения?

По мнению прекрасной, Розы люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга. *А радость – это особая мудрость и болезни ее боятся.*

*Высокая стройная береза* ответила, что люди мало заботятся друг о друге. Часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных,



нанося вред растениям. *А жестокость – это путь к болезням и гибели. Люди часто обманывают друг друга.*

*Тигр* отметил, что люди не верят в свои силы, в себя, не работают над своим телом и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

*Кот* считает, что человек часто бывает, не аккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил. *И такое поведение вредит здоровью.*

*Кабан* заметил, что люди не правильно питаются; переедают. *И это тоже вредит их здоровью.*

Я открыла вам секрет,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить.

- Подводя итог, мне хотелось бы, чтобы каждый из вас запомнил мудрые слова, которые стонут итогом нашего занятия.

«Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам»

- Вы согласны с этим.

### **3ч. Заключительная**

На доске висит плакат, на котором изображено дерево без листьев.

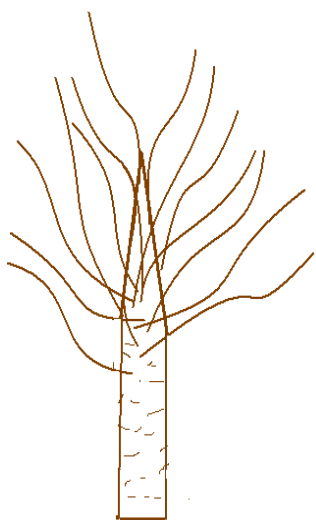
У каждого из вас есть листочки, на которых вы должны написать,

что вы будете делать для сохранения и укрепления своего

здоровья

- Начинайте свой ответ со слов – Я буду ..... И прикрепите его на дерево.

- И так давайте сделаем вывод: выполнив следующее задание:





- Прочитайте, что у вас получилось.

«Здоровый человек – хозяин своей жизни»

#### **Анализ занятия:**

И так, ребята, что же мы сегодня выяснили на нашем занятии. Начните ответ со слов: «Я понял, что .....»

«Я не буду .....»

«Я хочу .....»

И попробуйте высказать свое мнение. Спасибо большое за работу. Мне с вами было приятно общаться.

#### Список литературы

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М.:ВАКО, 2005. 208 с.
2. Мельничук В.М. Дневничок - Здоровичок. Сибирское университетское издательство., Новосибирск 2007. 132 с.
3. Худенко Е.Д. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме. М.: АРКТИ. 2010. 312 с.