

Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №4 городского округа Тольятти

Методическая разработка занятия
«Мы за здоровый образ жизни!»

(4 «А» класс)



Разработала воспитатель:
Литвин Жанна Николаевна

Тольятти, 2013 г.

Дата проведения: 07.02.2013 г.

Направление воспитательного мероприятия: спортивно-оздоровительное.

Класс: 4 "А"

Тема занятия: «Мы за здоровый образ жизни!».

Тип занятия: усвоения новых знаний и навыков.

Применяемые технологии:

- индивидуально – дифференцированный подход;
- здоровьесберегающие;
- информационно – коммуникационные, ЭОР;
- игровые.

Методы обучения:

- перцептивные (словесные, практические, наглядные);
- проблемно-поисковые.

Способы организации деятельности:

- индивидуальный
- фронтальный
- групповой
- парный

Аннотация занятия

Я предлагаю конспект и презентацию занятия по теме «Мы за здоровый образ жизни!» из раздела «Здоровый образ жизни». Это занятие с использованием ИКТ на этапе ознакомления и формирования новых знаний. При руководящей и направляющей роли воспитателя дети в творческой форме представляют своё решение (выбор) одноклассникам. Коррекционно-педагогическая работа воспитателя организована с учетом зрительных и индивидуально-типологи особенностей воспитанников.

Краткая характеристика класса

В 4 «А» классе 10 воспитанников, из них 30 % имеют инвалидность по зрению. По уровню интеллектуального развития, согласно заключению ПМПК, относятся к возрастной норме 90 % воспитанников, имеют задержку психического развития 10 %.

Коррекционная направленность обучения и воспитания проявляется в отборе методического материала, в выборе форм работы на занятиях, в использовании специальной наглядности. Проведённый ЧИО построен с применением приёмов технологии дифференцированного обучения и информационно-коммуникационных технологий.

Цель: ознакомление воспитанников с основами здорового образа жизни.

Задачи:

Коррекционно-образовательная: обучение правилам здорового образа жизни и рационального питания.

Коррекционно-воспитательная: развитие сознательного отношения детей к своему здоровью – как норме поведения.

Коррекционно-развивающая: воспитание правильного отношения к ЗОЖ и к своему здоровью.

Место проведения: ГС(К)ОУ школа-интернат №4 г.о. Тольятти, коррекционный кабинет.

Время проведения: 14.20-15.00

Оформление: презентация [PowerPoint](#).

Методический материал: ноутбук, проектор, видео «Правильный завтрак», тестовые бланки, тренажеры для глаз (настенные и индивидуальные), листы бумаги.

Форма занятия: беседа, упражнения.

Участники: ученики 4 классов.

Технологическая карта воспитательного мероприятия

Структура занятия:

№ пп	Этапы/время	Дидактические задачи	Показатели реального результата решения коррекционных задач
1	Организация начала занятия <i>1 мин.</i>	Подготовка воспитанников к работе на занятии	Полная готовность класса и оборудования, быстрое включение воспитанников в деловой ритм.
2	Подготовка к основному этапу занятия <i>3 мин.</i>	Обеспечение мотивации для принятия воспитанниками идеи о важности умения воспользоваться имеющейся информацией в свою пользу в ситуации выбора	Готовность воспитанников к активной деятельности на основе увиденной и услышанной информации.
3	Основная часть; Усвоение новых знаний и навыков <i>16 мин.</i>	Формирование целостной системы знаний и представлений по теме ЗОЖ	Активная продуктивная деятельность учащихся по анализу, систематизации новых знаний.
4	Контроль и проверка знаний	Выявление качества и уровня овладения представлениями,	Получение достоверной информации о

	<u>15 мин.</u>	знаниями и способами аналитических действий с полученной информацией	достижении всеми учащимися планируемых результатов деятельности.
5	Подведение итогов занятия <u>5 мин.</u>	Побудить к самоанализу и самооценке успешности в достижении цели урока, наметить перспективу последующей работы	Адекватность самооценки учащегося. Получение учащимися информации, важной для формирования ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Ход воспитательного мероприятия

I. Организационный момент (1 мин)

Учитель приветствует детей.

Здравствуйте ребята! Это слово обычно говорят при встрече, желая друг другу здоровья.

II. Подготовительная работа (3 мин)

Здоровье—это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться и заниматься любимым делом.

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком (слайд 2).

III. Основная часть (16 мин)

Усвоения новых знаний и навыков (10 мин)

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это основа жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек (слайд 3).

Составляющие здоровья:

1. Физическая составная (здоровье тела).
2. Психическая и духовная составная (состояние психической, моральной и духовной сферы) .
3. Социальная составная (условия жизни, работы, отдыха, питания) (слайд 4).

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Психическая и эмоциональная устойчивость
- Личная гигиена
- Оптимальный уровень двигательной активности
- Безопасное поведение дома, на улице, на работе
- Отказ от саморазрушающего поведения(слайд 5).

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

Принципы правильного питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение

оформление блюд, сервировка стола.

- Употреблять в пищу сырые растительные продукты (слайд 6,7,8).
- Ключевым моментом в здоровом питании является правильный завтрак! (слайд 9).

3.1. Просмотр видео «Правильный завтрак» (4 мин) (слайд 10).

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы (слайд 11).

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов.

Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все находит отзвук в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека (слайд 12).

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением. Здоровье ребята, это действительно бесценный дар. Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение – это жизнь!»

Я предлагаю нам всем немного подвигаться, а проведут физминутку мои помощники — Сима и Алиса.

Физкультминутка: (2 мин)

Руки ставим все в разлет

Появился самолет

Мах крылом туда-сюда

Делай раз и делай два

Раз и два, раз и два
Руки в стороны держите

Друг на друга посмотрите.

Раз и два, раз и два.

Опустите руки вниз

И на место все садись.

Раз – подняться, потянуться

Два – согнуться, разогнуться

Три - в ладоши три хлопка

Головою три кивка.

На четыре – руки шире

Пять – руками помахать

Шесть – всем на место тихо сесть.

Давайте поблагодарим ребят и продолжим наше занятие.

Здоровье человека зависит:

- на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- на 20 % от условий окружающей среды
- на 20 % обуславливается наследственностью
- на 50 % от образа жизни человека. (слайд 15,16)

IV. Контроль и проверка знаний.

4.1. Обсуждение пройденной темы. (19 мин)

После обсуждения пройденной темы воспитанникам раздаются тестовые бланки для прохождения экспресс-теста на определение правильности питания. *Ребята, прежде чем вы начнёте отвечать на тест, давайте сделаем зрительную гимнастику для глаз.*

Зрительная гимнастика для глаз (1 мин)

Упражнение для улучшения аккомодации.

Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 раз.

4.2. Экспресс-тест «Правильно ли ты питаешься?» (9 мин)

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек сладкого чая выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

Воспитанники используют специальные возможности программы «электронная лупа».

Воспитанник с остаточным зрением проговаривает вопросы вслух по просьбе воспитателя.

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира;

В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – Вы питаетесь неправильно. Есть опасность для Вашего здоровья. Необходимо пересмотреть свой рацион питания;

14 – 18 баллов – Вы питаетесь нормально, но есть некоторые недостатки в Вашем питании, которые требуют коррекции. Следует ввести в свой рацион питания побольше овощей, фруктов, морепродуктов, круп.

19 – 24 – У Вас хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.

4.2. Обсуждение упражнения (работа в паре или группами). (2 мин)

Один воспитанник в паре видит лучше.

По окончании прохождения теста воспитанникам предлагается выполнить упражнение, помогающее структурировать полученные знания по принципам здорового образа жизни.

4.3. Упражнение «Формула здорового образа жизни» (3мин)

Ребятам предлагается подумать и составить формулу здорового образа жизни, описав ее основные составляющие.

После составления формулы, каждый воспитанник зачитывает свой вариант.

Обсуждение упражнения в группе.

4.5. Упражнение «Умей сказать нет» (4 мин)

Часто возникают такие ситуации, когда мы просто обязаны ответить отказом на предложение, которое нас просто не устраивает (попробовать, сигарету, пойти куда-нибудь...)

Все твоё существо бьёт тревогу, ты хочешь сказать НЕТ, я этого не

хочу, но ... ты боишься прослыть не таким как все, получить прозвище «маменькин сынок», «ботаник» и т.д.

Задание: Представьте, что вам предложили попробовать сигарету. Воспитанникам предлагается подумать и предложить как можно больше способов отказа, способов сказать НЕТ.

Обсуждение упражнения.

V. Подведение итогов (4 мин)

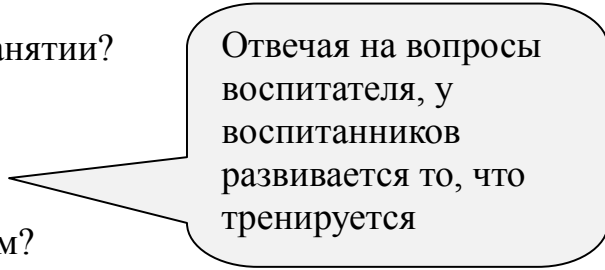
Заключительная часть.

Дорогие ребята! Наше занятие подошло к концу, я думаю, что оно не прошло для нас зря. Вы смогли показать свои знания. Узнали что-то новое.

5.1. Рефлексия

Скажите, что было главным на нашем занятии?

- Что понравилось?
- Вам было интересно?
- О чём бы сегодня рассказали родителям?



Отвечая на вопросы воспитателя, у воспитанников развивается то, что тренируется

Закончите высказывания:

- ✓ Больше всего мне запомнилось сегодня...
- ✓ Сегодня мне не удалось..., но ...

Поднимите руку те из вас, у кого к концу занятия процент уверенности в себе вырос и вы точно знаете, что сможете сказать "НЕТ". Вот на эту тему мы и продолжим разговор, готовясь к внеклассному мероприятию для родителей «Мы выбираем — здоровье!».

Спасибо вам за работу, ребята.

Желаю вам:

- никогда не болеть,
- правильно питаться,
- быть бодрыми,
- в общем вести здоровый образ жизни!