**Автор: Смирнова Лидия Сергеевна,**

**заместитель директора по ВР**

**ГБОУ АО «Савинская СКОШИ»**

**План-конспект воспитательного мероприятия**

**«Наше здоровье в наших руках»**

**для 6 класса коррекционной школы VIII вида**

**Цель:** помочь воспитанникам выяснить, что является условиями здоровья и что мешает быть здоровым

**Задачи:**

**-** познакомить с основными предпосылками здорового образа жизни человека;

- развивать и корригировать мышление и речь на основе работы с пословицами, образными выражениями;

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

**Ход занятия.**

**-** Сегодня на занятии мы поговорим о здоровье. Узнаем, что помогает человеку быть здоровым, а что мешает.

*На доске* ЗДОРОВЬЕ

- Почему так говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял, а здоровье потерял – все потерял»?

- Что нужно для того, чтобы быть здоровым?

- Начнем по порядку. Первое, что нам помогает быть здоровым – правильное питание.

*На доске* ЗДОРОВЬЕ =ПРАВИЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ

- Почему так говорят: «Любой жует, да не любой живет»

-Какую пищу мы едим?

*Игра «Полезные и вредные продукты»*

На столе разложены картинки с продуктами. Необходимо разделить продукты на безусловно вредные и полезные для организма.

*Игра «Витамины»*

Дети поочередно вынимают из коробки муляжи продуктов питания и рассказывают, чем они полезны. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибется.

- Важно не только то, что мы едим, но и в какое время. Необходимо соблюдать режим питания: завтракать, обедать, полдничать, ужинать.

- Если мы недостаточно следим за своим здоровьем, то обязательно заболеваем и лечимся. А чем лечимся?

- А какие природные лекарства вам известны?

*Игра «Зеленая аптека»*

Необходимо выбрать те лекарственные растения, которые помогут нам при: 1. порезе пальца; 2. простуде; 3. нехватке витаминов.

- Итак, правильное питание – это употребление в пищу чистых, натуральных продуктов, лечение природными лекарствами и обязательное соблюдение режима питания.

Второе, что также важно для здоровья – это активная деятельность

*На доске* ЗДОРОВЬЕ = ПРАВИЛЬНОЕ + АКТИВНАЯ

ПИТАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Жизнь – это движение. Все мы знаем, что каждый день нужно делать зарядку. А как правильно ее делать? Где ее лучше делать?

*Физкультминутка*

*Игра «Незаконченное предложение»*

*-* Я аккуратный, чистоплотный человек. Я умею следить за собой, потому что я уже взрослый. Мне 11 лет. Я соблюдаю правила личной гигиены. Утром я …. В школе я …. Когда я прихожу из школы … А вечером я всегда ….

- Существует выражение «В жизни все в твоих руках – держи их в чистоте».

- И, наконец, третье, что помогает нам быть здоровыми – положительные эмоции.

*На доске*

ЗДОРОВЬЕ = ПРАВИЛЬНОЕ + АКТИВНАЯ + ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ

ПИТАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЭМОЦИИ

 - Эмоции могут быть положительными, например, радость, восторг, удивление; и отрицательными, например, испуг, страх, гнев. Для здоровья важны первые.

*Игра «Давайте говорить друг другу комплименты».*

Дети встают в круг и, поочередно бросая мяч другому, называют его положительные качества.

*Разыгрывание ситуаций.*

- Вы пришли с улицы на 3 часа позже, чем обещали. Вас встречает рассерженная мама, готовая вас отругать. Ваши действия. Помните, не должно быть отрицательных эмоций.

- Вы получили двойку, и, может быть, вам за нее попадет. Что вы скажете родителям? А как бы вы поступили на месте родителей?

- А в заключении познакомьтесь с самым лучшим рецептом здоровья и счастья: «Возьмите чашку терпенья, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте, намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».