Круглова Татьяна Анатольевна

ГБСКОУ для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательная школа №27 VIII вида.

Педагог-психолог

**План-конспект внеклассного мероприятия с учащимися начальной школы**

**«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**Цель:** Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека. Развитие коммуникативных навыков, дружеских взаимоотношений в группе.

**Задачи:**

Формирование у учащихся правильного представления о здоровье, здо­ровом образе жизни; продолжить формирование положительных навыков для социализации.

Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Научить приёмам снятия физического и психоэмоционального напряжения: релаксационные техники, физ. минутки, творческая деятельность.

Развивать познавательные процессы и творческие способности: внимание, зрительную память, воображение.

Воспитывать умения использовать полученные знания в жизни.

Занятие разработано для учащихся начальной школы

**Планируемые результаты:**

Целостное представление о здоровье и здоровом образе жизни, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, повышение умственной работоспособности и активности учащихся, развитие навыком взаимодействия и работы в команде. Обучить умению расслабляться и снижению эмоционального напряжения.

**Использование формы, приемы и методы работы на занятии:**

- Диалог и дискуссия, мозговой штурм (выработка общего определения);

- Групповая, обучающая работа;

- Аудиовизуальное воздействие.

**Материалы и оборудование:**компьютер, мультимедийный проектор, экран, карточки с изображением предметов, комплект игровых карточек- лото «Пословицы и поговорки о здоровье», набор постеров «Правила здоровья», комплект карточек «Полезные и вредные продукты», магниты, доска,диск с музыкальным сопровождением, оборудование сенсорной комнаты (зеркальный шар, мягкое напольное покрытие)

**Ход занятия**.

Психолог:

-« Здравствуйте,  ребята! Меня зовут Татьяна Анатольевна. Я рада нашей встрече. Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья.

Приветствие.

Психолог: «Ребята, давайте поприветствуем друг друга ипожелаем здоровья».. Когда люди встречаются, они приветствуют друг друга. Этот ритуал является не только правилом этикета, он также поднимает настроение и придает заряд бодрости.

(Ребята становятся в круг. Ведущий-психолог поочереди подходит к каждому ребенку, соединяет поднятые ладоши с ладошками ребенка, приговаривая:«Здравствуй,…(имя). Ребенок отвечает: «Здравствуйте..(имя ведущего). Так ведущий проходит по всему кругу.

Психолог: « Здоровье  для  человека – самая  главная  ценность. Сегодня  наша встреча посвящена  здоровью  человека».

- Что такое  здоровье?«Наше здоровье». *(Слайд 1)*

(Ответы детей. - Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Психолог: «Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.

Без здоровья нет настроения и нет счастья.

В нашем крае уже несколько лет действует и помогает детям Краевая благотворительная организация «Цветиик- семицветик. Вместе поможем детям». Главный символ является цветок «Цветик- семицветик» и главный в нем лепесток зеленый, который означает цвет Надежды «Хочу, чтобы все дети были здоровы!». Сегодня у каждого из вас будет свой такой волшебный цветок, который я приготовила для вас с пожеланием здоровья.

Давайте запомним: что человеку  естественно  быть  здоровым!» (*Слайд 2,3)*

Психолог: «Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению».

«Можно сказать, что Здоровье – это здоровый образ жизни». Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Здоровый образ жизни- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Можно сказать, что здоровый образ жизни это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. (*Слайд 4)*

Психолог:«Сегодня на нашем занятии мы поговорим о дорогах, которые ведут к хорошему здоровью. Выясним, каким способом можно достичь победы над болезнями.Посмотрите на составляющие ЗОЖ». *(Слайд 5)*

«1.физическая активность;

2.правильное питание;

3.личная гигиена;

4.положительные эмоции;

5отказ от вредных привычек».

«Давайте мы по порядку с вами познакомимся с каждой составляющей ЗОЖ»

«Что вы знаете о правильном питании»? (Ответы детей).

Психолог: Правильное питание –это когда:

 - Еда должна быть разнообразной и вкусной.

- Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.

- Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.

- Отказаться от приема пищи перед сном.

«А сейчас предлагаю составить пословицы и поговорки о питании». *(Слайд 6)*

Пословицы и поговорки.(*Слайд 7)*

Когда я ем,… а люби смолоду.

Ешь с голоду,… во время еды.

Аппетит приходит … не велика честь.

Много есть – … я глух и нем.

Психолог: Ребята, а кто знаеткакая поговорка учит нас правильному режиму питания?*(Слайд 8)*

Ответы детей.

Психолог: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Давайте посмотрим на пирамиду правильного питания.

Первыйсектор в пирамиде питания **–** зерновые. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные изделия, крупы. Потребность организма в этих продуктах самая большая.

Второйсектор **–** овощи. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков.

Третийсектор **–** фруктовые - свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты.

Четвертыйсектор **–** молочные продукты. Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр.

Пятый сектор **–** белковые. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи.

Шестой сектор **–** жиры. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, майонез, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир, конфеты, торты и другие сладости. *(Слайд 9)*

Психолог: «Ребята давайте отберем в корзинку только полезные продукты»*. (Слайд 10)*

Учащимся предлагается выбрать из списка только полезные продукты.

Чипсы

Кока - кола

Морковь

Творог

Яблоко

Мясо

Конфеты

Хлеб

Торт

Капуста

Апельсин

Орехи

Рыба

Психолог: « Ребята, давайтепоиграем. (Учащимся предлагают разделиться на две команды). Вы сейчас получите карточки, с изображением продуктов, вам нужно определить какие из них на ваш взгляд являются полезными, а какие вредными».

(Учащиеся отбирают карточки). От каждой команды выбирается участник, который будет представлять остальным полезные продукты и вредные. Остальные оценивают, как ребята из команд справились с заданием.

Психолог: «Молодцы, справились с заданием».

«Для того, что бы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, необходима еще и физическая активность. Известно, чтодвигательная активность улучшает работу всех органов. Повышает иммунитет, укрепляет здоровье, а малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма. *(Слайд*11)

«Давайте вместе с вами выберем слова для описания здорового человека*.*

Ответы детей.

Психолог: «Молодцы, а теперь посмотрите какими видами спорта нужно заниматься для формирования правильной осанки.

Это легкая атлетика, гимнастика, плавание. Давайте немного с вами поиграем и подвигаемся».

**Игра- разминка «Веселая гусеница»**

Продолжительность: 5-7 минут (Слайд 12)

Задача: сменить вид деятельности, сплотить группу и повысить энергетику.

Материалы: воздушные шары (по количеству участников и запас).

Участники выбирают себе шары (заранее приготовить наполненные воздухом шары).

Ребята становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впередистоящим. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья, натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

По сигналу ведущего (под веселую музыку) начинается движение.

Завершение: повысилась энергетика в группе.

Психолог:«Мы сейчас активно подвигались, а теперь давайте немного отдохнем и помечтаем, отправимся с вами в путешествие…. на облако»

**Упражнение « Путешествие на облаке»** (Слайд 13)

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям возможность успокоиться и настроиться на дальнейшую работу. Звуковое сопровождение упражнения: « Спокойствие и умиротворение».

Ход:

Детям предлагается сесть поудобнее на мягкое напольное покрытие и закрыть глаза, два- три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть…

Психолог: «Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваше лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть ваше облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы, где вам хорошо и спокойно. Постарайтесь представить это место. Здесь может произойти что- нибудь чудесное и волшебное…(30 секунд). Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в этой комнате. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало….Теперь понаблюдайте как оно медленно растает в воздухе…Потянитесь, выпрямитесь и снова вы бодрые, свежие.».

Психолог: « Ребята, как вы себя сейчас чувствуете? Какое у вас настроение?

( Ребята отвечают)

Психолог: « А вы знаете, на наше здоровье также влияет наше настроение, наши чувства и эмоции»*(Слайд 14)*

«Эмоции и наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Хорошее настроение полезно и необходимо для нашего здоровья!»

«Ребята, а вы знаете, какую большую пользу для нашего здоровья приносит смех. Давайте посмотрим».

Смех успокаивает.

Смех улучшает кожу.

Смех укрепляет отношения.

Смех повышает иммунитет.

Смех оздоравливает сердце.

Смех снимает боль.

Смех развивает легкие.

Смех побеждает стресс.

Смех помогает быть в форме.

**Упражнение «Заряд доброты»** (Слайд 15)

Цель: укрепление эмоциональных контактов между детьми, развитие доверия.

Психолог: «Давайте друг другу подарим свою доброту, повернитесь к тому, кто сидит с вами рядом, подарите свою улыбку и обнимите».

(Учащимся предлагается посмотреть на того человека, который сидит с ним рядом, улыбнуться друг другу и обняться).

Психолог:Ребята, а давайте подарим нашу доброту остальным людям на нашей планете и пожелаем им быть всегда в хорошем настроении, быть счастливыми и здоровыми.(Дети «зажигают свои сердца» и «дарят»заряд доброты людям всего земного шара). Музыкальное сопровождение.

Психолог:«Еще один важный компонент здорового образа жизни это личная гигиена. Всем знакома истина. И каждый человек должен тщательно ухаживать за своим телом – кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Важные физиологические функции могут нарушиться, если за кожей не ухаживать. Необходимо содержать в чистоте сое жилище, мыть фрукты и овощи перед едой, пить только очищенную воду, носить чистую одежду и содержать ее в чистоте, чаще мыть руки*.(Слайд 16)*

Соблюдать правила личной гигиены:

Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.

- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 - 4 месяца;

не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;

- ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку. *(Слайд 17)*

Рукичеловека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой, перед приготовлением пищи и после посещения туалета. *(Слайд 18)*

Психолог: « Ребята, а какие вы знаете предметы гигиены?

Ответы детей.*(Слайд 19)*

Психолог: «Скажите, какие предметы личной гигиены предназначены только для личного пользования, а какие подходят для всей семьи?»*(Слайд 20)*

Учащимся предлагается отобрать сначала предметы личной гигиены, а затем предметы гигиены для всей семьи.

полотенце зубная паста

зубная щетка мыло

мочалка шампунь

расческа тарелка

Психолог: «Молодцы, а теперь давайте разберем пословицы и поговорки про личную гигиену»*(Слайд 21)*

Будь аккуратен, забудь про лень – … здоровый дух!

Чаще мойся – … чтоб она блестела!

В чистой комнате – чистое тело,

убирай комнату, … воды не бойся!

В здоровом теле – …чисти зубы каждый день!

**Задание с использованием игровых карточек-лото «пословицы и поговорки о здоровье»**

Цель: помочь ребятам осознать и запомнить мудрость о здоровье, заложенной в народном фольклоре.

Психолог предлагает ребятам объединиться в две команды. Каждой команде будут розданы карточки с пословицами, содержащие начало и конец пословицы. Ребята должны будут соединить карточки так, чтоб получилась полное содержание каждой пословицы. Дети, собравшие карточки, должны воспроизвести пословицу (поговорку).

Береги платье снову, а здоровье смолоду

Труд- первое лекарство от всех болезней

Чистота – залог здоровья

Здоров будешь – все добудешь

Без труда – не выловишь и рыбку из пруда

Кто спортом занимается, тот силы набирается

Голову держи в холоде, а ноги в тепле

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Где здоровье – там и красота!

В здоровом теле – здоровый дух!

Психолог: «Молодцы ребята! А теперь давайте в завершении нашего с вами занятия все вместе повторим необходимые правила здоровья. Перед вами лежат плакаты с правилами здорового образа жизни. Давайте вместе с вами их повторим и повесим на доске. (Ребята вывешивают плакаты на доске).

Мы пожелаем друг другу хорошего настроения и улыбок, а теперь давайте возьмемся за руки, закроем глаза и повторим: « В этом прекрасном мире все интересно и удивительно. Я люблю себя. Я люблю мир, в котором живу. Мне нравится мечтать. Я счастлив».  *(Слайд 22)*

**Рефлексия.**

Каждый участник по очереди или по желанию высказывает свои впечатления и переживания по поводу прошедшего занятия.

До новых встреч!