

Министерство образования и науки
Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108

Конспект
тематического воспитательного мероприятия:
«Хорошо быть здоровым»
для воспитанников 7 класса
обучающихся по адаптированной образовательной программе основного
общего образования для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Разработали:
Балабина Валентина Николаевна,
Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей категории

Самара, 2020г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108
Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

1. Пояснительная записка

Данная методическая разработка тематического занятия предназначена для воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 7 класса находящихся в интернате общеобразовательного учреждения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Возрастная категория 13-14 лет.

Группу интерната посещают воспитанники с диагнозом лёгкая умственная отсталость (стойкое психическое недоразвитие), сопровождающийся соматическими расстройствами (телесные дисморфические расстройства, нейродермит и пр.) и имеющими деформации в эмоционально-волевой и нравственной сфере. При разговоре сразу у воспитанников отмечаются: нарушения речи, её однообразность, безэмоциональность, бедный словарный запас, примитивное построение предложений.

Отсутствуют двигательные нарушения, сложная структура дефекта.

Помимо задержек интеллектуального развития, у воспитанников школы сформирован комплекс сложнейших нарушений эмоционального развития: обеднение эмоциональных проявлений, затруднение в общении (вплоть до полного отказа от него), нарастание пассивности, отставания в развитии эмоций, понижение активности (большой интерес к вещам, чем к людям), гиперактивность с уходом в асоциальную и криминальную среду; вызывающее поведение в обществе как средство привлечения внимания взрослых.

Воспитанников интернатов отличает социально-психологическая неадаптированность: инфантилизм, замедленное самоопределение, незнание и неприятие самого себя как личности, неспособность к сознательному выбору своей судьбы, перегруженность отрицательным опытом, негативные ценности и образцы поведения.

Значимость проблемы обусловлена тем, что воспитанники специальных (коррекционных) школ испытывают трудности в определении своей жизненной позиции, своего места в обществе. Длительное проживание в интернате и специфика первичной социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья затрудняет формирование у них необходимых для эффективного функционирования в социуме навыков в т.ч. и здорового образа жизни.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108
Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

Тема коррекционно-развивающего занятия: «Хорошо быть здоровым»

Цели занятия:

1. создание условий способствующие формированию у воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представления о здоровье как ценности, продолжение работы по воспитанию потребности заботиться о своём здоровье,
2. продолжение обучения воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) навыкам здорового образа жизни.
3. осуществление комплекса действий, направленных на коррекцию психического недоразвития, физических недостатков, коррекцию и развитие эмоционально-волевой и нравственной сферы.

Задачи:

1. Коррекционно – воспитательная : создать условия способствующие формирования у воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представления о здоровье как ценности, продолжить работу по воспитанию потребности заботиться о нём.
2. Коррекционно - образовательная : продолжить обучение воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) навыкам здорового образа жизни.
3. Коррекционно - развивающая: осуществить комплекс действий, направленных на коррекцию и развитие личности воспитанника с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), высших психических функций и физических возможностей его.

Ожидаемые результаты:

занятие позволит: создать условия, способствующие формированию у воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представления о здоровье как ценности; обеспечит уровень грамотности воспитанника с умственной отсталостью в вопросах здоровья; обучить воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) навыкам здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков психического и физического развития воспитанников воспитанника, улучшить его эмоционально – волевое развитие.

В соответствии с поставленной целью, реализуемыми задачами и ожидаемыми результатами на занятии используются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Информационно – обучающая призвана обеспечить уровень грамотности воспитанника с умственной отсталостью в вопросах здоровья, провести пропаганду здорового образа жизни, научить его ответственно

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108

Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

относиться к своему здоровью, постоянно заботиться о своем здоровье, жить, не болея.

2. Защитно-профилактическая позволяет воспитывать навыки личной гигиены, защитить воспитанника от неблагоприятных для здоровья воздействий
3. Компенсаторно – нейтрализующая решает задачу восполнения недостатка того, что требуется организму воспитанника для полноценной жизнедеятельности, и частично нейтрализует негативные воздействия. Использована в виде элементарных физических упражнений, физкультминутки.
4. Технологии развивающего обучения позволяет ориентироваться на «зону ближайшего развития» воспитанника, в максимальной степени учитывать его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.
5. «Технология раскрепощённого развития детей», разработанная физиологом В. Ф. Базарным, позволяет использовать хоровое пение в целях коррекции эмоционально-личностной сферы, а также речевых нарушений. Технология музыкального воздействия.
6. Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения позволяют снять эмоциональное напряжение, создать благоприятный психологический климат, предупредить утомление воспитанников, создать дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Ход занятия

Слайд № 1

Воспитатель

Здравствуйтесь ребята!

Здравствуйтесь, те, кто родился зимой! *(те, кто родился зимой, здороваются и садятся);*

Здравствуйтесь, те, кто родился летом! *(те, кто родился летом, здороваются и садятся);*

Здравствуйтесь, те, кто родился весной! *(те, кто родился весной, здороваются и садятся);*

Здравствуйтесь, те, кто родился осенью! *(те, кто родился осенью здороваются и садятся).*

Ещё раз, все, здравствуйтесь! Я желаю, чтобы во все времена года у вас было отличное здоровье, и мы могли дружно общаться и выполнять работу.

Здороваясь с вами, я вам желаю здоровья.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108
Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

Ведь самое ценное для человека – это здоровье.

- А почему? Как вы думаете?
- (Потому, что больному человеку неинтересны работа, учёба, игра и т.д.)

Слайд № 2.

Да. Здоровье очень важно для человека, поэтому есть много пословиц о здоровье.

Назовите какие вы знаете?

Воспитанники

- **Здоровье** – всему голова.
- **Здоровье** всего дороже.
- Береги **здоровье** смолоду.

Воспитатель

А я знаю такую пословицу: **здоровье** не купишь.

Продолжите её и постарайтесь объяснить

Воспитанники

«Здоровье не купишь, его разум даёт». Надо внимательно относиться к своему здоровью. С раннего детства и всегда. Заболеешь, серьёзно, деньги не помогут.

Воспитатель

Как вы думаете, о чём будет наше сегодняшнее занятие?

Воспитанники

О здоровье. Как быть здоровым, не болеть.

Воспитатель

Совершенно верно. Сегодня мы поговорим о том, как **хорошо быть здоровым**, ведь здоровье – это счастье в жизни любого человека.

Каждому из нас хочется, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

Из чего же складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Слайд № 3

Воспитанники читают хором.

Воспитатель

Режим – это определенный распорядок дня. Он помогает хорошо учиться, укрепляет здоровье. Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотрами телепередач.

Слайды № 4

Каков режим дня в нашем интернате?

Как режим помогает вашему здоровью?

Воспитанники кратко рассказывают о режиме дня в интернате. Делают вывод о том, что режим задает правильный ритм жизни, они знают какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать,

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108

Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает сохранить здоровье.

Слайд № 5

Воспитатель

Следующий компонент здорового образа жизни – **питание**.

Давайте посмотрим на фотографии в столовой и вспомним, что вы сегодня кушали на обед, какое было меню.

Воспитанники рассмотрев фотографии и вспомнив меню делают вывод о том, что в школьной столовой еда разнообразна, вкусна и полезна.

Воспитатель

Одни продукты дают организму энергию и активность (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают сделать организм более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А овощи и фрукты помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Работа с интерактивной доской.

Слайд № 6

Воспитатель

Составьте по смыслу пословицы и поговорки о питании на интерактивной доске и прочитайте их.

Воспитанники:

Используя интерактивную доску, составляют пословицы и хором читают их.

Слайд №7

Воспитатель

Выберите из списка только полезные продукты.

Чипсы, кока – кола, морковь, творог, яблоко, мясо, конфеты, хлеб, торт, капуста, апельсин, орехи, рыба.

Воспитанники выбирают продукты и называют их.

Слайд № 8

Воспитатель

Не только питание, но и **двигательная активность** улучшает работу всех органов. Прежде, чем прийти на занятия, мы были сегодня и занимались...

Воспитанники

В тренажёрном зале школы, разминались и занимались на тренажёрах.

Воспитатель

Полезны ежедневная прогулка на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях школы. Давайте перечислим какие спортивные секции есть в школе и в каких вы занимаетесь?

Воспитанники

Секции плавания, футбола, волейбола. Рассказывают о том, где они занимаются и о своих успехах. Так же рассказывают о футбольном матче, который посетил

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108

Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

Губернатор Самарской области Д.В. Азаров, где он сфотографировался с участниками секции по футболу, воспитанниками школы.

Слайд № 9

Воспитатель

А на занятиях учителя и воспитатели проводят с вами физкультминутки. Для чего они нужны?

Воспитанники

Физкультминутка – это отдых, возможность отдохнуть всему организму.

Воспитатель

Отдых наш – физкультминутка!

Физкультурная минутка

Рано утром просыпайся (потянуться вверх)

Себе, людям улыбайся (улыбаемся друг другу)

Ты зарядкой занимайся (повороты туловища)

Обливайся, вытирайся (приседаем-встаём)

Всегда правильно питайся (движение головой)

Аккуратно одевайся (прыжки вверх)

На прогулку отправляйся (ходьба на месте).

Воспитанники выполняют упражнения физкультминутки

Слайд №10

Воспитатель

Каждому человеку надо позаботиться о сохранении своего здоровья.

Следующий компонент здорового образа жизни – это **гигиена**. Представьте себе дом, в котором 30 лет не убирали: не выносили мусор, не выбрасывали хлам, не делали влажную уборку и ни разу не проветривали. Вам было бы приятно жить в таком доме? А вот если мы поддерживаем порядок в жилище, то оно будет служить на радость нам еще долго. Наш организм — как дом, он также нуждается в уходе и заботе. «Чистота — залог здоровья!» Это известная поговорка. Как мы заботимся о своём организме? Как мы соблюдаем гигиену в интернате?

Воспитанники

Моем руки, умываемся, чистим зубы, ухаживаем за телом, кожей, волосами. Ухаживаем за одеждой.

Работа с интерактивной доской.

Слайд №11

Воспитатель

Ещё одним важным компонентом здорового образа жизни является **закаливание организма**.

Чтобы быть здоровым надо закаляться.

Соберите квадраты и вспомните, какие формы закаливания вы знаете.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108
Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

Воспитанники выходят к доске, показывают и называют формы закаливания.

Воспитатель

А теперь мы все вместе споём песню о закаливании

Воспитанники совместно с воспитателем поют песню «Спортивный марш».

Слайд №12

Воспитатель

Предлагаю поиграть в игру, которая поможет вам бережнее относиться к своему здоровью.

Передо мной шкатулка. В этой шкатулке когда-то хранились вредные привычки. Однажды она случайно открылась, и вредные привычки вырвались наружу. Сейчас они летают по городам и сёлам и пристают к людям, особенно к тем, кто не умеет беречь своё здоровье, вызывая у них разные болезни.

Об одной такой вредной привычке мы поговорим подробнее. Это курение!

Выполните задание «Раскрась курильщика» (Приложение №1).

Воспитанники выполняют задание под музыку.

Воспитатель

Проводит анализ выполненных рисунков и делает вывод.

Вот какой красивенький-

Жёлто-чёрно-синенький,

Полюбуйтесь на него...

Ребята, если вы не хотите стать похожим на человека, которого вы раскрашивали, то никогда не берите в руки сигареты. Выбор за вами.

Если будешь ты курить,

Тебе долго не прожить.

Вы, ребята, не курите

И здоровье берегите.

Нужно помнить вам всегда

Сигаретный дым – беда.

С сигаретами не знайтесь,

Лучше спортом занимайтесь.

Слайд №13

Воспитатель

Есть такая поговорка «Доброе слово - прибавит здоровья» Ещё в древности люди заметили, что слово благое, молитва обладает целительной силой. Молитвой, словом, исцеляли болезни. Добрые, спокойные, утешительные слова и выражения могут успокоить человека, поднять настроение, вернуть человеку уверенность в себе. Самой большой целебной силой обладают слова. Это «добро», «здоровствовать», «вера», «надежда», «любовь», «счастье», «красота».

Какие слова мы произносим при приветствии? Какие слова мы произносим при прощании? Запишите их на доске.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108
Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории

Воспитанники выполняют задания на интерактивной доске.

Приветствие: здравствуйте, доброе утро, добрый день, добрый вечер, доброго здоровья, привет, приветствую вас.

Прощание: будьте здоровы, всего доброго, всего хорошего, до встречи, до свидания, счастливо, счастливого пути, спокойной ночи.

Воспитатель

Я хочу подарить каждому из вас волшебные ключи. Они открывают сердца и души других людей. На каждом ключе написано волшебное, а значит лечебное слово. Пусть эти ключи напоминают вам о том, как важно каждый день говорить друг другу добрые слова.

Воспитатель вручает каждому воспитаннику ключи со словами «здравствуйте», «благодарю», «спасибо», «извини», «прости» и другие.

А ещё я подарю вам по необычной книжечке с названием «Мой выбор - здоровый образ жизни».

Она поможет каждому из вас улучшить своё здоровье. Её вы будете заполнять сами, а помогут вам родители, врачи, умные книги и наши занятия.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

Будьте здоровы! Улыбнитесь новому дню!

Слайд 14

Рефлексия

На сегодняшнем занятии я узнал...

Мне понравилось....

Мне не понравилось...

Мне было трудно...

Слайд 15

Воспитатель

Спасибо за отличную работу, спасибо за внимание!

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Самара»
443016 г. Самара, ул. Ставропольская, д.108
Балабина Валентина Николаевна, Рязанцева Галина Васильевна
воспитатели высшей квалификационной категории