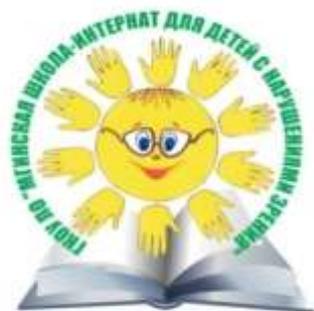


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»
187300, Ленинградская область, Кировский район, п. Мга, шоссе Революции, д. 58
Антипова Екатерина Александровна, учитель начальных классов
Макарова Анастасия Сергеевна, учитель начальных классов



Конспект занятия по социально-бытовой ориентировке «Я выбираю здоровый образ жизни!»



2020 г.
п. Мга

Конспект занятия по социально-бытовой ориентировке «Я выбираю здоровый образ жизни» для обучающихся 4-х классов

Цель: создание условий для формирования представлений у обучающихся о здоровом образе жизни.

Задачи:

- сформировать понятия о здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- рассказать о необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- дать представление, что такое здоровый образ жизни;
- рассказать о том, как сохранить свое здоровье;
- объяснить роль здорового образа жизни для человека;
- выяснить роль физкультуры для здоровья.

Технологии: игровая технология, технология обучения здоровому образу жизни.

Оборудование:

- ноутбук;
- видеоувеличитель Торах;
- индивидуальные лупы;
- настольные лампы дневного освещения;
- интерактивная доска;
- презентация;
- разноуровневые карточки с учётом особенностей зрительного восприятия каждого обучающегося.

Ход занятия

Учитель 1. Здравствуйте ребята, мы очень рады приветствовать Вас на занятии. (На **СЛАЙДЕ 1** ключевые компоненты здоровья)

Учитель 2. Как Вы думаете, чему будет посвящено наше занятие? (здоровому образу жизни)

(**СЛАЙД 2**) Продолжив ФРАЗУ сформулируйте тему занятия. (Я выбираю... ЗОЖ)

Учитель 1. Да, ребята, в наше время компьютерных технологий, как вы думаете, что всего дороже? (Здоровье)

Конечно же, здоровье! О здоровье мы говорим практически каждый день, но сегодня, остановимся на нем поподробнее. И вот почему.

Учитель 2. 7 апреля считается Всемирным днем здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»
187300, Ленинградская область, Кировский район, п. Мга, шоссе Революции, д. 58
Антипова Екатерина Александровна, учитель начальных классов
Макарова Анастасия Сергеевна, учитель начальных классов

Учитель 1. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно о нем задумываются все. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад и понять, что же входит в это важное и значимое для нас слово – «Здоровье».

Учитель 2:

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье.
Купить невозможно.
Оно нам по жизни.
Всегда пригодится.
Заботливо надо. К нему относить.

Учитель 1: Как вы думаете, о какой заботе, о здоровье говорит автор? (Дети отвечают).

Учитель 2: послушайте правила, которые надо соблюдать регулярно, что бы здоровье сохранить и приумножить.

Учитель 1.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда.
Не страшна тебе хандра.

Учитель 2.

Чтобы ни один микроб.
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Учитель 1.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Учитель 2.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»
187300, Ленинградская область, Кировский район, п. Мга, шоссе Революции, д. 58
Антипова Екатерина Александровна, учитель начальных классов
Макарова Анастасия Сергеевна, учитель начальных классов

Учитель 1. А сейчас мы начнем нашу игру, в ходе которой и узнаем, как много вы знаете о здоровом образе жизни. Мы разделимся с вами на две команды и выберем капитанов.

(Учитель 2) 1. Этап « Название» (до 3 баллов)

Придумать название команды, с учетом основной темы нашей викторины.

(Учитель 1) 2. Этап «Угадай-ка» (по 2 балла)

(Каждая команда по очереди отгадывает загадки)

1. Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли,
Чтоб варили кисели,
Чтобы не было беды ...
Жить нельзя нам без ... **(воды)**
2. Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... **(тела)**
3. Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь... **(фигурой)**
4. Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... **(болезней)**
5. С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... **(яд)**
6. Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... **(Зарядку)**
7. Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье ... **(Спорт)**
8. Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом ... **(Дышать)**

(Учитель 2) 3. этап «Дорога к здоровому телу»

Как говорится, «В здоровом теле – здоровый дух». Спорт оказывает особое влияние на здоровье. Поэтому предлагаю потренироваться и показать свою силу, мощь и спортивную подготовку.

Приседание

Ваша задача: Присесть как можно больше раз.

Равновесие

Ваша задача: Как можно дольше простоять на одной ноге.

Гибкость

Ваша задача: Достать до пола ладонями не сгибая колени.

С этой заданием справились, молодцы.

(Каждая команда получает 1 балл)

(Учитель 1) 4. Этап «Анаграммы» (по 3 балла за ответ)

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

АМИНЫВИТ – витамины

РТПОС – спорт

ЛКАЗАКА – закалка

БАДЬХО – ходьба

(Учитель 2) 5. Этап «Конкурс капитанов» (2 балла за ответ)

Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, К, С, Б.

Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.

Ф: Футбол, фехтование, фигурное катание

В: Волейбол, велоспорт, ватерполо

К: Карате, кикбоксинг, конное троеборье

С: Сумо, стрельба из лука, самбо, синхронное плавание

Б: Баскетбол, биатлон, бобслей, бокс

Пока капитаны пишут, звучит музыка «ГТО-Побеждай» (группа «Крутые девчонки»)

Учитель 2: А все знают, что такое ГТО? (Дети отвечают)

Учитель 1: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Учитель 2: Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году.

Учитель 1: 24 марта 2014 года Президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а так же дизайн знаков отличия.

Учитель 2: Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп. В зависимости от пола и возраста меняются нормативы и количество испытаний. Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства.

Учитель 1: Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки.

Учитель 2: Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Учитель 1: (На базе нашей школы каждый желающий то же может сдать нормы ГТО.) А кто из вас хотел бы испытать свои силы и пройти комплекс нормативов? (Дети высказывают свое мнение)

Учитель 2: А теперь мы приступим к заключительному этапу нашей викторины.

(Учитель 1) 6. Этап «Отражена в пословицах»

А вот в каких, мы с вами узнаем. Перед вами алфавит и каждой букве соответствует определенная цифра. Вам будет предложен код, по которому вы сможете прочитать заданную пословицу. Задание понятно? Тогда начнем.

1) 25, 10, 19, 20, 16, 20, 1 – 9, 1, 13, 16, 4 ... 9, 5, 16, 18, 16, 3, 28, 33

Ответ: Чистота – залог здоровья!

2) 12,20,16 13,32,2,10,20 19,17,16,18,20, 20,16,20 9,5,16,18,16,3
10 2,16,5,18 Ответ: Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

(Учитель 2) 7. Этап «Блиц-опрос» (по 1 баллу за ответ).

1. Она является залогом здоровья (Чистота).
2. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).
3. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
5. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это...(Кровь)
6. Наука о чистоте – это... (Гигиена)
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это...(Микроб)
8. Теннисная площадка – это...(Корт).
9. Спортивный переходящий приз – это...(Кубок).
10. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).
11. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).
12. Из шерсти, каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).
13. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).
14. Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).
15. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).
16. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).
17. Ягода, очень полезная для зрения (Черника).
18. Недостаток витаминов в организме – это... (Авитаминоз).

6. Награждение (Подведение итогов, вручение дипломов)

По итогам всех этапов победила дружба.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»
187300, Ленинградская область, Кировский район, п. Мга, шоссе Революции, д. 58
Антипова Екатерина Александровна, учитель начальных классов
Макарова Анастасия Сергеевна, учитель начальных классов

7. Рефлексия деятельности

Продолжите фразу:

Сегодня я узнал ...

Мне было интересно ...

Если вам понравилось занятие прикрепите на доску «Витаминку» красного цвета.

Если вы не справились с одним или несколькими заданиями – прикрепите на доску «Витаминку» зелёного цвета.

Если вам не понравилось занятие, вам было не интересно – прикрепите на доску «Витаминку» жёлтого цвета.