**МКОУ города Новосибирска «Специальная (коррекционная)**

**школа №148»**

**Учитель начальных классов – Якупова Лира Николаевна.**

Одной из главных задач коррекционной школы является проблема сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), формирования у них здорового образа жизни. Здоровье – совокупность физических и духовных качеств и свойств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием для осуществления его творческих планов в настоящем и будущем. Федеральный государственный образовательный стандарт большое значение придаёт формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Поэтому мы используем в своей работе воспитательные программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, которые представляют собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся. Для обеспечения выполнения программ необходимо использование здоровьесберегающих технологий.

Что такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»? Это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, подходов к реализации возможных проблем, знакомых большинству педагогов, плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи следующих здоровьесберегающих технологий: ¬ компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации); ¬ стимулирующие (физические нагрузки, приемы психотерапии); ¬ информационно-обучающие. Целью педагогической деятельности педагогов является обеспечение положительной динамики состояния здоровья обучающихся посредством применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, формирование у детей основы здорового образа жизни на уроках и во внеурочной деятельности.

Здоровый образ жизни - важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. И эту информацию необходимо доступно донести подрастающему поколению.

### Внеурочное коррекционное занятие на тему «Здоровый образ жизни» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», 2 класс.

**Цели:**

* систематизировать и обобщить знания детей о составляющих здорового образа жизни;
* развивать мышление, внимание;
* воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* рисунки вазы, лепестков цветов с надписями по теме, силуэты букашек-вредителей (**поделки ребят на уроках изобразительной деятельности**!).
* рисунки-отгадки;
* магнитная доска.

**Учитель:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались, чтобы обсудить очень важную для каждого человека тему. А о чём пойдёт речь, вы скажете, когда мы вместе прочитаем надпись на плакате ( плакат весит на доске) - ***«Здоровье – это главное жизненное благо». Я. Корчак.***

**Учитель:** «Сегодня речь пойдёт о здоровье, о том, как его сберечь, укрепить. Мы попытаемся составить букет здоровья. Вот первый цветок. Он зовётся «Режим дня». Какие же лепестки у этого цветка?



1. Зачем нужен режим дня?  
2. Какую роль он играет в охране здоровья?  
3. Что собой представляет режим дня?  
4.Что необходимо выполнять в каждый временной отрезок режима дня?»  
(*Дети отвечают на поставленные вопросы*).

**Учитель:** «Второй цветок называется «Закаливание». Рассказать о закаливающих процедурах вам помогут лепестки нашего цветка:



1. Расскажите, как надо гулять на свежем воздухе.  
2. Что такое контрастные ванночки для ног? (*2 мин. - в тёплой воде, 1 мин.- в холодной. Чередуем 5- 6 раз.*)  
3. Проведите с нами «физ.минутку – зарядку».

**Учитель:** «Третий цветок – «Правила питания». Расскажите, что вы знаете о правилах питания».



**Учитель:** «Четвёртый цветок – поведение в школе и общественных местах.



1. Как надо вести себя в школе, во время уроков и на перемене?  
2. Почему мы относим поведение к факторам, сохраняющим или разрушающим здоровье? (*Нарушается зрение, ухудшается слух, разрушается нервная система, если мы не выполняем их*.)»

**Ведущий:** «Пятый цветок-«Общение в семье».



1. Назовите правила общения в семье.  
2. Почему их выполнение помогает сберечь здоровье?»

**Учитель: «БУКЕТ ЗДОРОВЬЯ»** мы собрали. Но на него летят букашки – вредные привычки. Давайте их назовём, чтобы знать, какие привычки надо искоренять».

  
*После названия каждой вредной привычки на букет прикрепляется жук.*



**Учитель: «**Чтобы спасти наш букет, проведём блиц-опрос:  
– Почему шум является врагом здоровья?  
– Может ли крик навредить здоровью?  
– Как лень разрушает человека?  
– Почему говорят, что неряшливость- подруга болезней?  
– Какие болезни грязных рук вы знаете?  
– Почему нельзя курить?  
– Почему вредно находиться рядом с курильщиком?  
– Как алкоголь влияет на здоровье?  
– Почему грубость, ссоры разрушают здоровье?». (*После каждого верного ответа убираем по одному жуку с букета, пока букет не останется без них.)*

**Учитель:** «Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают сберечь здоровье». (Для облегчения задания, при чтении загадки показывается картинка отгадки).  
1.  
Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это такое? (*Мыло*)  
2.  
Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Микробов всех повыгнала. (*Зубная щётка*).  
3.  
Говорит дорожка - два вышитых конца:  
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!  
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (*Полотенце*).  
4.  
Хожу, брожу не по лесам,  
А по чёлкам, волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у хищных медведей. (*Расчёска*)

**Учитель:** Ребята! В завершении нашего занятия давайте прочитаем хором крылатое выражение, которое нужно запомнить и следовать ему (на доске плакат с надписью)-  
***В здоровом теле - здоровый дух.***

**Спасибо всем! Занятие окончено!**