

Гуревич И.М.
Белова Л.В.
Вовченко Ю.Д.
Копылова О.С.

**Инновационный продукт
«Если хочешь быть здоров».**

Сценарии классных часов и викторины для слепых и слабовидящих учащихся начальной школы. Наглядное пособие для индивидуального использования.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
Значение продукта.....	1
Адресность продукта.....	2
Структура продукта.	3
Актуальность продукта.....	3
Инновационность продукта.....	3
Планируемые результаты применения продукта.....	3
Методические рекомендации по использованию продукта.....	Ошибка! Закладка не определена.
ЛИТЕРАТУРА.....	4
СЦЕНАРИИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ	Ошибка! Закладка не определена.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значение методических рекомендаций.

Сохранение и повышение уровня здорового образа жизни является одной из основных задач при воспитании молодого поколения. Особенно важно говорить о ценности здоровья в начальной школе, так как именно в это время формируются правильные установки на всю жизнь.

По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины имеют ослабленное здоровье;
- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;

Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

- лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов;
- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Важно отметить, что забота о здоровье тесно связана с пониманием функционирования организма, в частности, внутренних органов. Представления слепых и слабовидящих младших школьников о человеческом организме отличаются от образов и представлений зрячих ввиду недостаточного чувственного опыта. Характерными особенностями этих представлений являются фрагментарность, схематизм и низкий уровень обобщенности.

Как же успешно объяснить слепому или слабовидящему младшему школьнику работу систем внутренних органов? Как донести до него важность сохранения здоровья для каждой из систем организма?

Система классных часов «Если хочешь быть здоров» может помочь в решении этих вопросов. Классные часы направлены на

- формирование представлений о системах организма;
- обогащение чувственного опыта;
- повышение уровня осознанности заботы о своем здоровье, понимания важности его сохранения;
- обучение способам укрепления здоровья.

Адресность методических рекомендаций.

Данный продукт предназначен для использования педагогами: учителями, воспитателями - в работе с обучающимися младшего школьного возраста, в том числе слепыми и слабовидящими. Он также будет полезен студентам – будущим дефектологам - и родителям, воспитывающим детей с нарушениями зрения.

Структура методических рекомендаций.

Продукт включает в себя сценарии 5 классных часов, заключительное занятие в формате «круглого стола» и практическое пособие. Практическое пособие представлено схематическим макетом внутренних органов человека (Приложение 1).

Актуальность методических рекомендаций.

В настоящий момент вопрос здорового образа жизни становится все острее. И если зрячие дети получают большое количество полезной информации из средств массовой информации, видеоконтента, то незрячие в большинстве своём лишены такой возможности. Сценарии тематических классных часов помогут педагогу доходчиво объяснить ребенку с нарушенным зрением основные правила здорового образа жизни и убедить в положительном влиянии его на организм человека.

Инновационность методических рекомендаций.

В настоящий момент наблюдается большая нехватка методической литературы и пособий для слепых и слабовидящих, направленных на изучение основ здорового образа жизни и внутреннего строения человека, предназначенных для школ, где обучаются дети с нарушениями зрения. Данные методические рекомендации призваны восполнить этот пробел.

Планируемые результаты применения методических рекомендаций.

В результате использования продукта у обучающихся со зрительной депривацией сформируются представления о внутренних системах организма человека, об их функциональной направленности. Полученные знания помогут детям лучше чувствовать свой организм и понимать физическое состояние окружающих, а также своевременно реагировать на недомогание.

Рекомендации по проведению классных часов.

Классные часы по сценариям, входящим в состав методических рекомендаций, предлагается проводить два раза в месяц. Таким образом,

полный цикл классных часов рассчитан на три месяца и завершается итоговым занятием в формате «круглого стола».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бершадская Е. Комплекс образовательных технологий // Директор школы. - 2009. - N 2. - С. 65-69.
2. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. - Казань, 2000.
3. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 1998. - 404 с.
4. Денискина В. З. Образовательные потребности детей с нарушением зрения / Денискина, З. В.. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2013. – №6. – С. 4-14.
Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999. - 560 с.
5. Ермаков В.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. -М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2000. - 240 с.
Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996.
6. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2005. - 208 с.
7. Кулагин Ю.А. Восприятие средств наглядности учащимися школы слепых. М., 1969.
8. Кулагин Ю.А. О наглядных пособиях для школ слепых, воспринимаемых с помощью осязания / Ю.А. Кулагин // Особенности познавательной деятельности слепых. - М.: АПН РСФСР, 1958. - С. 5-32
9. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2008. - 144 с.
10. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей. Учебное пособие для студентов. - М.: Институт практической психологии, 1996.

11. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей:
Учебное пособие /под общ. Ред. Сократова Н.В. - М.: ТЦ Сфера,
2005.

Тема классных часов: «Если хочешь быть здоров»

Цель: формировать у детей устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты (для обучающихся) предметные¹:

- формирование понятия «здоровый образ жизни»;
- овладение правилами ответственного отношения к собственному здоровью;
- расширение представления о значении здорового питания, физической культуры, закаливания в жизни человека;
- составление и применение правил здорового образа жизни;
- знание внешнего и внутреннего строения человека;
- умение определять на своем теле расположение внутренних органов;
- укрепление гигиенических навыков;
- расширение представления о работе и способах поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы, сердца.

метапредметные:

- установление причинно-следственных связей в отношении своего здоровья;
- осуществление основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, классификации, категоризации;
- осознание необходимости охраны нарушенного зрения;
- умение использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой;
- умение планировать предметно-практические действия с учетом имеющегося зрительного диагноза в соответствии с поставленной зада-

¹ В связи с тем, что данные классные часы связаны с предметом окружающий мир (человек, природа, общество) целесообразно выделить предметные результаты.

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

чей;

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач, построение монологических высказываний, овладение диалогической формой речи.

личностные:

- формирование мотивации к целенаправленной познавательной деятельности;
- ориентированность на понимание и выполнение правил здорового и безопасного образа жизни;
- умение использовать полученные знания в повседневной жизни;
- получение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эмоционально-целостного положительного отношения к своему здоровью, необходимости его охраны и сохранения.

Возраст учащихся: 1-4 класс

Длительность классного часа: 40 мин.

Оборудование: карточки с изображениями полезных и вредных продуктов, фронтальная пособие «внутреннее строение человека», пособие для индивидуальной работы и набор внутренних органов.

Мультимедийное обеспечение: презентации «Что такое ЗОЖ», «Здоровье сердца», «Здоровье пищеварения», «Здоровье движения», «Организм человека»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №1

Тема: «Что такое ЗОЖ?»

Цель: формировать у детей устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать осознанное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать активную жизненную позицию.

Мультимедийное обеспечение: презентация «Что такое ЗОЖ»

<https://cloud.mail.ru/public/zZG2/97WxDtJCH>

Ход классного часа

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Вступительная часть.	
1. Организационный момент.	
<p>- Здравствуйте, ребята! Отгадайте загадку: Чтобы не был хилым, вялым, Не лежал под одеялом, Не хворал и был в порядке, Делай каждый день... (Зарядку)</p>	Отгадывают загадку.
2. Определение тем и целей урока.	
<p>- Как вы думаете, почему классный час мы начали с загадки про зарядку? Чему будет посвящен классный час? - Правильно! Сегодня мы будем говорить о самом важном – о нашем здоровье и о том, как его поддержать.</p>	Классный час будет о здоровье.
Основная часть.	
3. Актуализация знаний	
<p>- Как вы понимаете, здоровый человек – это какой? - Здоровый человек полон сил, он в хорошем настроении, ему все интересно. Он чувствует себя легко и радостно. Хорошо ли быть здоровым человеком? - Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно: нужно соблюдать основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно. (Слайд 1) Итак, как же поддержать свое здоровье? - Вот основные факторы, из которых складывается здоровый образ жизни (Слайд 2):</p> <ul style="list-style-type: none"> • нужно заниматься физкультурой, спортом, двигаться; 	<p>Дают ответы.</p> <p>Да, хорошо и легко.</p> <p>Надо заниматься физкультурой, есть овощи и фрукты.</p>

<ul style="list-style-type: none">• правильно питаться;• соблюдать режим дня, труда и отдыха;• следить за собственной гигиеной;• меньше нервничать и переживать. <p>Здоровый образ жизни, ЗОЖ, образ жизни человека, направленные на сохранение здоровья, на профилактику болезней и укрепления человеческого организма в целом.</p>	
4. Применение знаний и умений в игровой деятельности.	
<p>Игра «Полезное-вредное» (Слайд 3)</p> <p>- Сейчас немного поиграем. Я буду называть разные продукты питания, если они являются полезными для организма – вы хлопаете в ладоши, а если вредными – топаете ногами. Проверим!</p> <ul style="list-style-type: none">• Чеснок• Яблоки• Шпинат• Бургеры• Консервы• Огурцы• Еда быстрого приготовления• Майонез• Баклажан• Картофель• Орехи• Шоколадные батончики• Апельсины• Леденцы• Газировка• Сок <p>- Молодцы! В здоровом питании вы разбираетесь хорошо.</p>	<p>Хлопают в ладоши или топают ногами.</p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>Командная игра «Мы за ЗОЖ». (Слайд 4)</p> <p>- А теперь проверим, насколько хорошо вы поняли, что такое здоровый образ жизни. Вы должны поделиться на команды. Задача каждой команды составить список полезных советов (3-4 пункта) для поддержания собственного здоровья. Например: «надо мыть руки перед едой» или «с утра нужно делать зарядку».</p> <p>- Какие вы молодцы! Вспомнили и составили столько важных советов (рекомендаций) для поддержания здорового образа жизни.</p>	<p>Дети делятся на команды по 2-3 человека. <i>(На выполнение отводится примерно 7 минут)</i></p> <p>Выполняют задание.</p> <p><i>(После того как ответы детей составлены, каждая команда зачитывает свои ответы, и каждый их них обсуждается всей группой)</i></p>
Заключительная часть.	
5. Рефлексия.	
<p>- Вспомните и назовите тему классного часа. (Слайд 5)</p> <p>- Что такое здоровый образ жизни?</p> <p>- Какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым? (Слайд 6)</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p>

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №2.

Тема: «Организм человека»

Цель:

Познакомить с понятием «внешнее» и «внутреннее» строение тела человека.

Задачи:

- познакомиться с внешним и внутренним строением человека,
- вызвать у детей желание больше узнать о своем организме,
- научиться определять на своём теле места расположения внутренних органов.

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

Оборудование: пособие «внутреннее строение человека», пособие для индивидуальной работы и набор внутренних органов.

Мультимедийное обеспечение: презентация «Организм человека»

<https://cloud.mail.ru/public/zZG2/97WxDtJCH>

Ход классного часа

Деятельность учителя	Деятельность обучающегося
Вступительная часть.	
1. Самоопределение к деятельности.	
<p>- Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой мудрец предупредил: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его у нас уже нет». Поэтому, здоровье нужно беречь с молодости.</p>	Дети слушают.
2. Определение темы и целей урока.	
<p>- Как вы думаете, что нужно знать, чтобы быть здоровым?</p> <p>- А для того, чтобы быть здоровым, нужно знать строение своего организма и уметь сохранять его здоровым. Об этом мы будем говорить сегодня на занятии. Назовите тему нашего классного часа.</p>	Ответы детей. - Тема нашего классного часа «Организм человека».
Основная часть.	
3. Актуализация знаний.	
<p>- Чем человек отличается от всех других на Земле живых организмов?</p> <p>- Значит, как мыслящее существо, человек может заботиться о своём здоровье. А сохранить его</p>	- Он умеет думать и говорить.

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>нам помогут знания о своем организме.</p>	
<p>4. Открытие нового знания.</p>	
<p>- Как и любое другое живое существо, человек имеет внешнее и внутреннее строение. Давайте познакомимся с внешним строением человека. Рассмотрите себя, какие части тела вы можете выделить?</p> <p>- Всё, что вы перечислили - это части тела – внешнее строение.</p> <p>- У вас на столах и у меня на доске силуэт человека. В конце нашего занятия он оживёт.</p> <p>- К внешнему строению человека относятся следующие части тела: голова, туловище, руки, ноги. (Слайд 2)</p> <p>- Вот мы и составили схему внешнего строения человека. Вы все молодцы!</p> <p>- Посмотрите на слайд. (Слайд 3) Мы определили, что у человека есть внешнее строение. Но ещё у него ещё есть и внутреннее строение. Настало время познакомиться с ним. Знаете ли вы о нем что-нибудь?</p> <p>- Внутри нашего тела находятся органы. Одни органы снабжают организм информацией об окружающем мире, другие – энергией, питательными веществами, кислородом, третьи – защищают от вредных веществ и бактерий, четвёртые – выводят из организма ненужные вещества. Давайте познакомимся с ними.</p> <p>- В здоровом организме все органы действуют слаженно. Отвечает за эту работу головной мозг. Посмотрите на слайд. (Слайд 4)</p> <p>(Учитель раздает ученикам карточки «Головной мозг»).</p>	<p>- У человека есть туловище, руки, ноги, голова.</p> <p>Обучающиеся выкладывают карточки на схему, учитель проверяет.</p> <p>У человека есть сердце (печень, почки и т.п.)</p> <p>Обучающиеся рассматривают карточки «Головной мозг».</p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>- Вы смотрите вокруг и видите предметы, людей. Вы читаете, пишете, бегаєте, играете. Вы без труда вспомните, где вы были вчера, куда ездили летом. Вы решаете примеры и задачи. Всё это происходит как бы само собой. Но это не так. Вашими мыслями, движениями, чувствами управляет мозг – важнейший орган тела. Головной мозг – главный командный пункт организма. Чтобы человек не делал, всем управляет мозг. Где располагается этот орган?</p> <p>- Давайте поместим этот орган на свое место.</p> <p>- Мозг растёт до 20-25 лет, именно в этом возрасте учёные рекомендуют получать образование. Позже мозгу становится труднее запоминать и обрабатывать большое количество новой информации. Чтобы человек ни делал, всем управляет мозг. Именно он следит за тем, как мы дышим – управляет нашим дыханием.</p> <p>- Как вы думаете, долго ли может не дышать человек? Давайте это проверим. По моему сигналу вы задерживаете дыхание, когда вам захочется вдохнуть воздух, вы поднимите руку.</p> <p>- Мы с вами убедились, что человеку постоянно необходимо вдыхать и выдыхать воздух. Знаете ли вы, какой орган отвечает за наше дыхание?</p> <p>Отгадайте загадку: Два воздушных лепестка, Розовых слегка, Важную работу выполняют, Дышать нам помогают.</p> <p>- Верно, это лёгкие. Посмотрите на слайд. (Слайд 6)</p> <p>(Учитель раздает карточки с изображением органа)</p> <p>- Лёгкие находятся в груди. Они похожи на две</p>	<p>В голове.</p> <p>Учащиеся выкладывают на схему карточку «Головной мозг».</p> <p>Дети выполняют указания учителя.</p> <p>- Лёгкие.</p>
--	--

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>розовато-серые губки. При выдохе они выпускают воздух и уменьшаются в размерах. Когда мы делаем вдох, лёгкие наполняются воздухом и расширяются. Лёгкие непрерывно проделывают огромную работу. Если бы они перекачивали не воздух, а воду, то за одну ночь подняли бы на высоту второго этажа полтонны воды – 500 кг. В среднем человек делает вдохов за год 9 миллионов.</p> <p>Прикрепим легкие на свое место.</p> <p>Приготовьтесь отгадать следующий орган: День и ночь стучит оно, Словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг Прекратится этот стук.</p> <p>- Что это за орган? Посмотрите на слайд. (Слайд 7)</p> <p>- Как вы думаете, где оно находится?</p> <p>- Сердце расположено в левой части грудной клетки и представляет собой сильную мышцу. Сердце — самый мощный в мире мотор. В спокойном состоянии сердце за сутки сокращается примерно 100 тысяч раз, при этом оно перекачивает около 10 тонн крови. Масса сердца всего 250 – 350 граммов. А размер сердца человека примерно такой же, как и величина его кулака. Сожмите руку в кулачок - это и есть размер вашего сердца.</p> <p>- Знаете ли вы как узнать, жив человек или умер?</p> <p>- В первую очередь прослушивают, бьётся ли у него сердце. Приложите ладонь к сердцу. Чувствуете, как оно бьётся?</p> <p>- Наше сердце как мотор автомобиля. Что произойдёт с машиной, если закончится бензин? А</p>	<p>Дети прикрепляют карточку «лёгкие».</p> <p>- Сердце.</p> <p>- В груди.</p> <p>Дети сжимают руку в кулачок.</p> <p>- Если человек умер, то он не дышит.</p> <p>Дети прикладывают ладонь к левой части груди.</p>
--	--

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>наше сердце перекачивает не бензин, а кровь. Если движение крови прекратится, то человек умрёт. Сердце – это тот мотор, который заставляет двигаться кровь.</p> <p>- Определите место расположения сердца в нашем организме, прикрепите его к силуэту человека.</p> <p>- Представьте себе, что вы пришли домой из школы. И мама подает вам на обед на тарелке кусок сырого мяса. Будете есть сырое мясо?</p> <p>- Мясо обязательно надо сварить или поджарить.</p> <p>Нашему организму нужна, как правило, обработанная пища. Все, что попало в рот, должно переработаться и впитаться в кровь. Этим занимаются органы «внутренней кухни». Главное из них – желудок. Посмотрите на слайд. (Слайд 8)</p> <p>(Учитель раздает карточку «Желудок»).</p> <p>- Главное отделение «внутренней кухни» - желудок. Он находится в верхней части живота, под рёбрами, с левой стороны. Давайте попробуем найти у себя желудок.</p> <p>- Желудок напоминает мешок. Внутри он полый (пустой). Без еды он как спущенный воздушный шарик.</p> <p>Прикрепим желудок на свое место.</p> <p>- Как вы думаете, для чего мы едим?</p> <p>- Пища помогает нашему организму поддерживать силы, даёт нам энергию, из пищи организм получает необходимые витамины и питательные вещества. Без пищи человек может обойтись несколько недель. В желудке пища останавливается на 4-5 часов и тщательно переваривается.</p> <p>Из желудка пища попадает в кишечник, который расположен под желудком. Попробуем найти</p>	<p>Дети прикрепляют карточку «Сердце».</p> <p>- Нет.</p> <p>Дети рассматривают карточку «Желудок».</p> <p>Дети пробуют найти местоположение желудка.</p> <p>(Дети прикрепляют карточку «желудок»)</p> <p>Чтобы двигаться, чтобы не слабить.</p> <p>Дети пробуют найти местоположение кишечника.</p> <p>Дети рассматривают карточку «Кишечник».</p> <p>Дети прикрепляют</p>
--	--

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>у себя кишечник. Посмотрите на слайд. (Слайд 9) (Учитель раздает карточку «Кишечник»).</p> <p>- В желудке пища перерабатывается лишь наполовину. Она ещё густовата, и состав её ещё не совсем тот, какой нужен организму. И тогда она отправляется в длинное путешествие по извилистому лабиринту кишечника. Он тянется почти на 8 метров, но свёрнут так плотно, что целиком помещается в животе. Пройдя лабиринт кишечника, пища превращается в прозрачный раствор, который впитывается в кровь и разносится по всему организму.</p> <p>Прикрепим кишечник на положенное ему место.</p> <p>- И последний орган, с которым мы сегодня познакомимся, с печенью – необыкновенной соседкой желудка. Название у неё от слова «печь». Посмотрите на слайд. (Слайд 10) (Учитель раздает карточку «Печень»).</p> <p>- Рядом с желудком находится печень. Она находится справа от желудка в верхней части живота. Найдите у себя печень.</p> <p>- Печень вырабатывает желчь, которая поступает в кишечник и помогает перерабатывать пищу. Это самый горячий орган, как печка. Печень обезвреживает отходы и яды.</p> <p>Пожалуйста, поместите печень на свое место.</p>	<p>карточку «кишечник».</p> <p>Дети рассматривают карточку «Печень».</p> <p>Дети пробуют найти местоположение печени.</p> <p>Дети прикрепляют карточку «печень».</p> <p>Дети перечисляют внутренние органы и показывают их местоположение на себе.</p>
---	--

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>- Схема основных внутренних органов готова, наши человечки могут жить. Помните, я обещала, что они оживут? Теперь у них есть всё необходимое для этого. Перечислите ещё раз все внутренние органы, показывая их положение сначала на нашем человечке, а потом на себе.</p>	
Заключительная часть.	
5. Рефлексия.	
<ul style="list-style-type: none"> • Какова была сегодня тема нашего классного часа? • Что вы узнали сегодня о своём теле? • Для чего нам необходимо знать строение нашего тела? • Что для вас сегодня было самым интересным? 	<p>- Тема нашего классного часа «Организм человека».</p> <p>Ответы детей.</p>

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №3.

Тема: «Опорно-двигательная система организма»

Цель: Ознакомить детей с опорно-двигательным аппаратом;

Задачи:

- познакомить детей с правилами сохранения здоровья опорно-двигательной системы,
- сформировать у них представление о здоровом образе жизни,
- укрепить гигиенические навыки.

Мультимедийное обеспечение: презентация «Здоровье движения»
<https://cloud.mail.ru/public/zZG2/97WxDtJCH>

Ход классного часа

Деятельность учителя	Деятельность обучающегося
Вступительная часть.	
1. Организационный момент.	
<p>- Здравствуйте, ребята! Давайте посмотрим друг на друга и улыбнемся. Пожелаем друг другу</p>	<p>Дети выполняют задание.</p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

здоровья.	
2. Постановка проблемы.	
<ul style="list-style-type: none"> - Давайте вспомним внешнее и внутреннее строение человека. Какие органы мы с вами уже знаем? - А как вы думаете, есть ли внутри нас что-то помимо внутренних органов? 	Дети дают свои ответы.
3. Определение темы и целей урока.	
<ul style="list-style-type: none"> - Существует ли под мягкими тканями нашего тела твердая основа? Ощупайте части своего тела: голову, грудь, ноги, руки. Что прощупывается под кожей? (Слайд 2) - Кто догадался и может сформулировать тему классного часа? О чем мы будем говорить? - Твердые части тела – это кости, мягкие части – это мышцы. Кости и мышцы составляют опорно-двигательную систему организма. И сегодня тема нашего занятия «Опорно-двигательная система». 	<ul style="list-style-type: none"> - Кости и мышцы. - Мы будем говорить о костях и мышцах.
Основная часть.	
4. Работа по теме классного часа.	
<ul style="list-style-type: none"> - Череп защищает головной мозг от повреждений. Посмотрите на слайд. (Слайд 3). Череп образован твёрдыми и прочными костями. Покажите, где у вас череп. Потрогайте его. - Далее позвоночник. Он является главной опорой нашего тела. Посмотрите на слайд. (Слайд 4) Он проходит от шеи (с задней ее стороны) по всей спине и до копчика. Без позвоночника человек не смог бы стоять и ходить. Позвоночник состоит из 33 позвонков. Позвонки имеют отверстия, которые образуют позвоночный канал. В нём расположен спинной мозг. Найдите у себя позвоночник. - Грудная клетка образована рёбрами и надёжно защищает сердце и лёгкие. Посмотрите на слайд. (Слайд 5). Найдите свои рёбра. - К грудной клетке при помощи ключиц и лопа- 	<ul style="list-style-type: none"> Ученики показывают, где у них находится череп. Учащиеся находят позвоночник. Учащиеся находят ребра. Дети поднимают руки,

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>ток прикреплены кости верхних конечностей — рук. Посмотрите на слайд. (Слайд 6) Кости рук соединены подвижно. Поэтому мы можем их поднимать, опускать, сгибать в локтях и выполнять много других движений. Поднимите вверх свои руки, согните их, выполните вращательные движения руками.</p> <p>- К нижней части позвоночника присоединены кости таза. Посмотрите на слайд. (Слайд 7) Таз поддерживает и защищает внутренние органы. С тазом подвижно соединены кости нижних конечностей — ног. Потопайте ногами.</p> <p>- Как вы думаете, ребята, кости могут болеть?</p> <p>- Здоровье костей не менее важно, чем здоровье любых других органов тела. Чтобы укрепить наши кости необходимо употреблять в пищу полезные вещества – кальций и витамин D. Их можно получить из таких продуктов: рыба, зелень, молочные продукты, орехи, зерновой хлеб, яйца, капуста, бобовые (горох, фасоль, арахис), яблоки.</p> <p>- Только ли кости составляют основу нашего организма?</p> <p>-Да, помимо костей в нашем организме есть и мышцы. Как вы думаете, сколько мышц в организме человека?</p> <p>- В теле человека более 600 мышц. Мышцы прикрепляются к костям и приводят их в движение.</p> <p>Форма, размеры и строение мышц зависят от той работы, которую они выполняют.</p> <p>Главной особенностью мышц является то, что при действии сигналов от нервной системы они могут сокращаться. При этом мышцы становятся короче и передвигают прикрепленные к ним кости.</p> <p>- Как вы думаете, ребята, а мышцы могут болеть?</p> <p>-Поднимите руку, у кого болели мышцы.</p> <p>- А что надо делать, чтобы мышцы были здоровы и не болели?</p>	<p>выполняют задание.</p> <p>Дети топают ногами.</p> <p>Ответы учеников.</p> <p>- Ещё есть мышцы.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Ответы детей.</p>
---	---

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>- Для сохранения здоровья мышц необходимо вести активный образ жизни. Не сидеть по долгу, а больше двигаться – заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, бегать, прыгать. Запомнили? Кто сможет перечислить все советы, чтобы мышцы не болели?</p> <p>- Ребята, а что такое осанка? Связана ли осанка со здоровым образом жизни?</p> <p>- Осанка — привычка держать своё тело в определённом положении в покое и при движении. Человек с правильной осанкой выглядит красивым, подтянутым, стройным. Осанка влияет на здоровье всего организма.</p> <p>Покажите правильную осанку, как правильно нужно сидеть за партой? Какая осанка должна быть, когда человек стоит? Посмотрите на слайд. (Слайд 8)</p> <p>- А как вы думаете, что называют плохой осанкой?</p> <p>- А почему осанка портится?</p> <p>- Есть несколько причин нарушения осанки, давайте попробуем вместе их перечислить: привычка к неправильным позам; слабая мускулатура тела; малая двигательная активность.</p> <p>А как поддержать хорошую осанку?</p> <p>- Давайте ещё раз повторим правила здоровья мышц и костей. Прочитайте их. (Слайд 9)</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>- Прямая спина, поднятая голова, развёрнутая грудная клетка, плечи на одном уровне, втянутый живот.</p> <p>- При плохой осанке — спина сутулая, плечи опущены. Это выглядит некрасиво. К тому же у такого человека сдавлены лёгкие и сердце, поэтому затруднено дыхание и сердцу работать сложнее.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>- Сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперёд. При письме локти должны лежать на столе. Сидеть за партой надо так, чтобы расстояние между столом и грудью равнялось ширине ладони. Ноги на пол надо</p>
--	---

ставить всей ступнёй. При ходьбе держаться прямо, не сутулиться. При переносе тяжестей стараться равномерно нагружать руки. Спать лучше на ровной, не слишком мягкой постели. Регулярно выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота.

Правило 1. Чтобы укрепить наши кости необходимо употреблять в пищу полезные вещества – кальций и витамин D. Их можно получить из таких продуктов – рыба, зелень, молочные продукты, орехи, зерновой хлеб, яйца, капуста, бобовые, яблоки.

Правило 2. Для сохранения здоровья мышц необходимо вести активный образ жизни. Долго не сидеть, а больше двигаться – заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры и так далее.

Правило 3. Соблюдай правильную осанку: прямая спина, подня-

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

	тая голова, развёрнутая грудная клетка, плечи на одном уровне, втянутый живот.
Заключительная часть.	
5. Рефлексия.	
<ul style="list-style-type: none">• Какова была сегодня тема нашего занятия?• Что вы узнали сегодня о своём теле?• Для чего нам необходимо знать строение нашего тела?• Что для вас сегодня было самым интересным?	<p>- Тема нашего занятия «Опорно-двигательная система».</p> <p>Ответы детей.</p>

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №4

Тема: «Здоровье сердца»

Цель: формирование у детей устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- расширять познания детей о собственном организме,
- формировать представления у детей о сердце, о его работе,
- формировать представления о способах поддержания здоровья сердца.

Оборудование: карточки с изображениями полезных и вредных продуктов.

Мультимедийное обеспечение:

- презентация «Здоровье сердца» <https://yadi.sk/i/EGpOOX0mDAUvsg>
- фрагмент мультфильма «Кому нужна зарядка? ссылка на фрагмент мультфильма» <https://disk.yandex.ru/d/P0Vbucz6v8dVeg>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

Ход классного часа

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Вступительная часть.	
1. Организационный момент.	
- Здравствуйте, ребята! Посмотрите, какой сегодня прекрасный день! А вы знаете, что мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» - это значит, желаю здоровья.	- Здравствуйте!
2. Определение темы и целей урока.	
- Кто догадался, о чем мы будем сегодня говорить? О каком органе пойдет речь? - «Не гляди в глаза, гляди в сердце» - говорит мудрая восточная поговорка. Последуем ей и выясним, что же нужно нашему сердцу, чтобы оно работало долго и бесперебойно, а чего лучше избегать. Тема классного часа «Здоровье сердца».	- Мы будем говорить о сердце.
Основная часть.	
3. Актуализация знаний.	
- Сердце - главный герой нашего урока. А что мы знаем о нем?	- Сердце – главный орган в организме, находится в области грудной клетки слева, оно качает кровь по всему организму.
4. Работа по теме классного часа.	
- Посмотрите на слайд (слайд 2). - Это сердце человека. Сердце – полый мышечный орган, находящийся в грудной клетке. Его размер равен величине кулака. Внимательно посмотрите на свой кулачок. Вот такого размера у вас сердце. - Работу сердца мы контролировать не можем. Оно работает само в зависимости от нашего состояния. Как можно почувствовать биение своего сердца?	Смотрят на картинку. Смотрят свой кулак, представляют размер сердца. Дети сжимают руку в кулачок.

<p>- Нащупайте пульс на своем запястье:</p> <ul style="list-style-type: none">• Для этого поверните левую руку ладонью вверх;• Другой рукой обхватите кисть так, чтобы 2 пальца (указательный, безымянный) лежали на запястье у основания большого пальца;• Нащупав артерию (небольшую трубочку внутри запястья), прижмите ее, и вы почувствуете пульсовую волну как удар, толчок.• Посчитайте количество ударов в течение 1 минуты (30 секунд и умножьте на 2) <p>- Замечали ли вы изменения своего пульса? Когда пульс учащается? Это значит, что в этот момент ваше сердце бьется чаще.</p> <p>- А сверху сердце надежно защищено ребрами. Пощупайте, насколько они прочные.</p> <p>- Ученые установили: сердце обладает колоссальным запасом прочности. Оно вполне может без усталости работать 150 лет! Главное – не укорачивать этот отмеренный природой срок и запомнить, что полезно для сердца, а что вредно.</p>	<p>- Можно нащупать пульс.</p> <p>Выполняют задания по инструкции.</p> <p>- Когда занимаемся спортом или когда боимся.</p> <p>Дети нащупывают свои ребра.</p>
<p>5. Применение знаний и умений в процессе игровой деятельности.</p>	
<p>а) Командная игра «Съедобное - несъедобное»</p> <p>- Как вы думаете, влияет ли на работу сердца то, что мы едим?</p> <p>- Сейчас мы с вами сыграем в игру «Съедобное - несъедобное», а затем вернемся к этому вопросу.</p> <p>- Возьмите карточки и внимательно рассмотрите их. Назовите все продукты, которые вы узнали.</p> <p>- Распределите продукты по группам: полезные продукты и вредные продукты. Обязательно советуйтесь друг с другом.</p> <p>- Теперь назовите те продукты, которые вы посчитали полезными.</p> <p>- Назовите продукты, которые вы посчитали вредными.</p>	<p>- Да, влияет.</p> <p>Все вместе дети распределяют карточки с полезными и вредными продуктами в 2 столбика.</p> <p>Ответы детей.</p>

Полезные продукты



Вредные продукты



- Как вы думаете, как же продукты из правого столбика пагубно влияют на работу сердца?

- Во всех этих продуктах слишком много сахара и жира, которые способствуют образованию в крови тромбов, т.е. мусора, из-за чего и сердцу труднее перегонять кровь по организму.

- Сердце не любит, когда мы часто употребляем жирную, сладкую, соленую пищу, мясные блюда, богатые холестерином продукты. Их надо употреблять в умеренном количестве еще и потому, что лишние килограммы – прямая угроза для сердца. У полных людей болезни сердца случаются в 4 раза чаще, чем у тех, кто поддерживает свой вес в норме.

б) Игра «Руки выше, ноги шире»

Предположения детей

- Недостаток активности

<p>- Как думаете, кроме неправильного питания, что еще оказывает пагубное воздействие на работу сердца?</p> <p>- Гиподинамия - недостаток движения. Многим в современной жизни не хватает двигательной активности, а это плохо сказывается на работе нашего сердца. При гиподинамии сердце ощущает нехватку кислорода так нужного ему для нормальной работы.</p> <p>- Сейчас мы с вами измеряем пульс в спокойном состоянии.</p> <p>- Теперь мы с вами сделаем физическое упражнения. Присядьте на корточки 10 раз.</p> <p>- Теперь еще раз измеряем пульс.</p> <p>- Что вы можете сказать по поводу своего пульса в спокойном состоянии и затем после приседаний? Сформулируйте вывод.</p> <p>- Это верно: во время физических нагрузок пульс учащается, сердце бьется быстрее. Кроме того, чем меньше разница между данными, тем выше тренированность сердца испытуемого и наоборот.</p> <p>- Чтобы сердце успокоилось, нужно сделать три глубоких вдоха и выдоха. Вдыхать нужно носом, выдыхать – ртом.</p> <p>- Помните, что сердце – это такая же мышца, как, например, бицепс в руке, ему тоже нужна тренировка.</p> <p>- Как думаете, что необходимо делать каждый день, чтобы сердечная мышца была здоровая и крепкая? Всем ли нужна зарядка? Посмотрим небольшой мультфильм под названием «Кому нужна зарядка?». (слайд 3)</p>	<p>Дети измеряют свой пульс по изученному алгоритму (записывают его на карточке рядом со своим именем), затем приседают на скорость и снова измеряют пульс (записывают его рядом с первым показателем и сравнивают).</p> <p>- Когда занимаешься спортом, то пульс учащается.</p> <p>Все дети вместе выполняют дыхательное упражнение.</p> <p>- Зарядку. - Всем! Смотрят мультфильм.</p>
---	---

<p>- Так же нельзя забывать про отдых, хотя бы 15-30 минутный дневной сон или дрема придадут вам сил, улучшат самочувствие, а главное – обеспечат вашему сердцу небольшую передышку. Ну и, конечно же, ночной сон должен быть не менее 8 часов.</p>	
<p>Заключительная часть.</p>	
<p>6. Рефлексия</p>	
<p>- Несмотря на небольшой размер, наше сердце работает и днем и ночью, и поэтому нам нужно беречь его. Какие же правила нужно соблюдать, чтобы сердце было здоровым? (слайд 4) (Учитель подсказывает, правильно формулирует и вывешивает правила на доске)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) тренировать сердечную мышцу, занимаясь физкультурой; 2) правильно питаться, чтобы организму хватало разных питательных веществ; 3) стараться вести себя спокойно, чтобы не волновать себя и окружающих; 4) радовать свое сердце положительными эмоциями – совершать больше добрых поступков; 5) следить за здоровьем, не подвергать опасности свой организм.
<p>7. Выполнение творческого задания</p>	
<p>- А теперь нарисуйте знаки, обозначающие эти правила. Каждый может выбрать одно наиболее понравившееся правило.</p>	<p>Выполняют творческое задание.</p>

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №5

Тема: «Здоровье пищеварения»

Цель: формирование у детей представлений о значении пищеварительной системы в жизнедеятельности человека.

Задачи:

- формировать представления у детей о пищеварительной системе, ее работе;
- формировать представления о способах поддержания здоровья пищеварительной системы;
- уточнение знаний о здоровом питании.

Мультимедийное обеспечение:

- презентация «Здоровье пищеварения»
https://yadi.sk/d/08W5Qvz_w0JUWw
- фрагменты мультфильмов «Витамины», «Зубная паста», «Зубная щетка» <https://yadi.sk/d/P0Vbucz6v8dVeg>.

Ход классного часа

Деятельность учителя	Деятельность обучающегося
Вступительная часть.	
1. Введение в тему.	
- Давайте пожелаем друг другу здоровья, и все вместе скажем: «Здравствуйтесь!» - А теперь улыбнитесь друг другу.	- Здравствуйтесь!
2. Постановка проблемы.	
- К нам на занятие пришел школьник Петя (слайд 2), который хочет рассказать вам небольшую историю. Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем, Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем. Съел потом я сыр с колбаской,	

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>Сделал с ними бутерброд. А теперь, друзья, не знаю, Отчего болит живот.</p> <p>- Как думаете, почему у мальчика Пети болит живот? - Правильно он много съел самой разной пищи, и она не принесла ему пользы.</p>	<p>- Он очень много съел.</p>
3. Определение темы и целей урока.	
<p>- Кто догадался, о чем мы будем сегодня говорить? - Верно. Тема классного часа «Здоровье пищеварения». - Как вы думаете, для чего нужно знать, как правильно питаться?</p>	<p>- Мы будем говорить о еде, о том, как правильно питаться. - Чтобы не болел живот. Чтобы хорошо себя чувствовать.</p>
Основная часть.	
4. Актуализация знаний.	
<p>- Как вы думаете, чем является пища для человека? - Пища - это источник энергии, которая необходима организму, чтобы сохранять постоянной температуру тела, поддерживать работу всех органов. А для роста и развития клеток организму необходимы белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода и витамины. Особенно это важно, как думаете для кого? - Правильно! Потому что дети каждый день растут и развиваются, им необходимо очень много энергии.</p>	<p>Предположения детей - Для детей</p>
5. Сообщение по теме классного часа.	

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>- Ребята, как вы думаете, из чего состоит вся пища?</p> <p>- Вся пища состоит из белков, жиров и углеводов. Кто из вас знает, какую роль выполняют жиры, белки, углеводы в нашем организме?</p> <p>- Белки (слайд 3) – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.</p> <p>- Представьте, что белки – это кирпичики. Можно ли из одних кирпичиков построить дом? Цементом для организма являются жиры (слайд 4).</p> <p>- Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.</p> <p>- Ну а теми машинами, которые доставляют кирпичи и цемент на стройку, являются углеводы (слайд 5).</p> <p>- Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.</p> <p>- Послушайте загадку: В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть. Есть ещё таблетки Вкусом как конфетки. Принимают для здоровья Их холодной порою. Для Сашули и Полины</p>	<p>Предположения детей</p> <p>- Нет, нужен цемент.</p> <p>Отгадывают загадку</p>
--	--

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>Что полезно? (витамины)</p> <ul style="list-style-type: none">- Питание человека не может считаться сбалансированным, если в нём не присутствуют продукты, содержащие витамины.- А в каких продуктах их особенно много?- Для чего они необходимы? <p>- Верно. Существует около 20 видов витаминов. Слово витамин произошло от двух латинских слов («вита» - жизнь, «амин»- органическое вещество). Наиболее распространенные витамины– А, В, С, D, Е. Посмотрим мультфильм про витамины (слайд 6).</p>	<ul style="list-style-type: none">- Во фруктах и овощах- Для сохранения и укрепления здоровья
6. Применение знаний и умений в выполнении заданий.	
<p><u>а) Опыт «Вата, расческа»</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Представляете ли вы, какой путь проходит пища после того, как попадает в рот?- Сначала пища попадает в рот, где зубы пережевывают ее, хорошо измельчают, что очень важно, чтобы не повредить пищевод.- Зубы – первая ступень пищеварительной системы, т.к. человек откусывает и пережевывает ими пищу. Посмотрите на слайд. (слайд 7).- Зубы имеют разную форму, в связи с этим они выполняют и разную работу: резцы откусывают пищу, клыки разрывают пищу, коренные перетирают и измельчают пищу.- А как сохранить зубы белыми и здоровыми?- Чтобы сохранить зубы белыми и здоровыми, их надо не менее двух минут чистить зубной пастой со всех сторон. Посмотрим мультфильм «Зубная паста». (слайд 8)- А теперь проведем наглядный опыт. Возьмем расческу и начешем на нее вату так, чтобы	<p>Предположения детей.</p> <p>Надо чистить зубы.</p> <p>Выполняют опыт, повторяя за учителем.</p>

<p>часть ее волокон застряла между зубьями расчески. А теперь попробуем удалить вату, двигая зубной щеткой слева направо так, как это обычно делают дети. Что происходит?</p> <p>- А теперь выполним те же движения, но от основания зубьев расчески к их краям. Вата легко удаляется. Делать это следует 2 раза в день. Но и этого недостаточно. Два раза в год надо посещать зубного врача, даже тогда, когда зубы не болят. Это ваше лекарство против кариеса.</p> <p>Теперь посмотрите мультфильм про изобретение зубной щётки. (слайд 9)</p> <p><u>б) Опыт «Язык и вкус»</u></p> <p>- А для чего во рту язык?</p> <p>- Язык переворачивает пищу и пробует на вкус. Мы с вами тоже попробуем на вкус. Наденьте маску на глаза. (Каждому ребенку попадает что-то одно из предложенного на блюде: кусок шоколада, лимон, соленый огурец).</p> <p>- Поднимите руку, кто почувствовал сладость во рту? Что это за продукт?</p> <p>- Поднимите руку, кто почувствовал кислый вкус? Что это за продукт?</p> <p>- Поднимите руку, кто почувствовал соленый вкус? Что это за продукт?</p> <p>- Как вы думаете, что помогло вам определить вкус этих продуктов?</p> <p>-Язык – это орган вкуса. Вкусовое чувство необходимо человеку, чтобы определять съедобное и несъедобное. Например, положив в рот испорченный продукт, человек почувствует с помощью языка неприятный вкус и не станет употреблять это в пищу. Таким образом, язык – «сторож» организма.</p>	<p>- Вата не удаляется</p> <p>Пытаются удалить вату от основания к краям зубьев расчески.</p> <p>- Определяют вкус еды Пробуют кусочки еды. Ответы детей.</p> <p>Нам помог язык.</p>
--	--

<p>- Как нужно правильно жевать и глотать? Большинство из вас уже знает о том, что жевать нужно тщательно и никогда не набивать рот едой. Когда вы пытаетесь проглотить большой кусок пищи, он может застрять в горле. Когда мы жуем медленно и тщательно, то пища успевает как следует перемешаться со слюной и после этого спокойно проходит изо рта в пищевод, а затем - в желудок.</p> <p><u>в) Опыт о работе кишечника</u></p> <p>- Непереваренные вещества продвигаются в последний отдел пищеварительной системы в толстую кишку. Все, что от нее осталось, — это вода и вредные вещества — отходы. Вода впитывается в стенки толстой кишки и оттуда поступает в наши ткани.</p> <p>- Проведем опыт. Посмотрим, как это происходит. Сначала берем воду из крана и наливаем на поверхность. Теперь возьмем полотенце (оно может быть даже бумажным — это не имеет значения) и положим его прямо на разлитую воду. Подождем несколько секунд, затем поднимем полотенце. Что произошло с водой? Ее больше нет на поверхности — она впиталась в ткань. То же самое происходит и в кишечнике. Это очень важно, так как нашему организму для нормальной работы необходимо много воды. Непереваренные остатки продвигаются вниз, в прямую кишку, и удаляются из организма.</p>	<p>Выполняют опыт, повторяя за учителем.</p>
Заключительная часть.	
7. Рефлексия	
<ul style="list-style-type: none"> - Назовите тему нашего классного часа. - Чем является пища для человека? - Давайте составим правила здорового пище- 	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровье пищеварения. Источником энергии.

варения. (слайд 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не надо переедать; 2. Есть нужно разнообразную полезную еду, богатую витаминами; 3. Чистить зубы 2 раза в день вертикальными движениями; 4. Тщательно пережевывать пищу; 5. Пить достаточно много воды.
8. Выполнение творческого задания	
- А теперь нарисуйте знаки, обозначающие эти правила. Каждый может выбрать одно наиболее понравившееся правило.	

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №6

Классный час в формате «Круглого стола»

Тема: «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Задачи:

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизировать и обобщить знания школьников о здоровом образе жизни;
- формировать активную жизненную позицию.

Оборудование: письма детей, плакат, карточки.

Ход классного часа

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Вступительная часть.	
1. Организационный момент.	

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>- Встречаем вас радостью и теплом Сегодня за нашим круглым столом! Вопросы нас ждут интересные, И настроение чудесное. О том, как здоровье нам поддержать, Сегодня задачи мы будем решать! Пусть каждый участник будет здоров, И, безусловно, к работе готов!</p> <p>-Здравствуйте, дорогие участники «круглого стола»! Сегодня мы собрались для проведения увлекательного занятия и вновь отправимся в пу- тешествие по вопросам здорового образа жизни. Сегодня вы – эксперты, которые собрались вме- сте для решения важных задач.</p> <p>-А сейчас похлопайте в ладоши, если вы гото- вы приступить к работе!</p>	<p>Хлопают в ладоши.</p>
2. Вступление. Правила участия.	
<p>- Прежде чем мы начнем, давайте подумаем, какие могут быть правила участия за нашим круг- лым столом?</p> <p>Верно:</p> <ul style="list-style-type: none">- активно участвовать в работе;- не перебивать того, кто говорит;- внимательно слушать собеседника. <p>- Тема здорового образа жизни бесконечна, ведь каждому хочется быть сильным и здоровым. Но здоровье человека может оказаться хрупким и требующим к себе много внимания, поэтому так важно поддерживать свой организм. Как же это сделать? Ваши предложения?</p> <p>Главный способ - придерживаться здорового образа жизни!</p> <p>Каждый день мы можем сделать что-то полез- ное для своего организма. Например, начать день с зарядки, хорошо высыпаться или сделать выбор между конфетами и фруктами в пользу правиль- ного питания.</p> <p>А что для своего здоровья сегодня удалось</p>	<p>Высказывают свои предположения.</p> <p>Дети высказывают свое мнение.</p> <p>Отвечают на вопрос.</p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>сделать вам? Какие вы молодцы! Сразу видно, что очень ответственно относитесь к своему здоровью.</p>	
Основная часть.	
3. Актуализация знаний.	
<p>- Сегодня вам, ребята, нашим экспертам, пришли письма. В этих письмах вопросы от детей, которые знают не так много о здоровом образе жизни и хотели бы получить совет. Готовы ли вы прийти на помощь?</p>	<p>- Да, готовы.</p>
4. Применение знаний и умений в выполнении заданий.	
<p><i>Педагог достает «почтовый ящик» с письмами, одному из детей предлагается достать первое письмо, которое он и зачитывает для остальных участников. Далее следует обсуждение вопроса с принятием решения. После чего следующий из участников достает и зачитывает письма.</i></p> <p>Письмо №1. Уважаемые эксперты, меня зовут Даша, мне 9 лет. Я много времени провожу за уроками и мне совсем некогда заниматься спортом. Посоветуйте, что можно сделать, чтобы чувствовать себя бодрее?</p> <p>Письмо №2. Уважаемые эксперты, меня зовут Юра, мне 11 лет. Мама говорит, что я ем не самую полезную еду. Сегодня на обед у меня была булочка с корицей, чипсы и лимонад. Подскажите, что есть на обед, чтобы это было полезным, и чтобы мама меня не ругала.</p> <p>Письмо №3. Уважаемые эксперты, меня зовут Настя, мне 13 лет. В школе мне задали подготовить рассказ об основных правилах здорового образа жизни. Я придумала только одно -делать утреннюю зарядку. Подскажите, пожалуйста, что еще можно включить в свой рассказ?</p> <p>Письмо №4.</p>	<p><i>(утренняя зарядка, физкультурные минутки и разминки на переменах, между занятиями)</i></p> <p><i>(заменить вредную еду на суп, овощи, компот)</i></p> <p><i>(правильное питание, гигиена, сон, спорт)</i></p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>Уважаемые эксперты, меня зовут Андрей, мне 13 лет. С наступлением осени я часто простужаюсь, и мне приходится пропускать школу. Это меня очень расстраивает. Дайте, пожалуйста, советы – как укрепить свой иммунитет.</p> <p>Спасибо нашим дорогим экспертам за помощь! Думаю, что ребята, которые отправили письма, обязательно прислушаются к вашим советам.</p>	<p><i>(одеваться по погоде, есть пищу богатую витаминами, полноценно отдыхать, закаляться)</i></p>
5. Применение знаний и умений в игровой деятельности.	
<p>- А сейчас нас ждет интересная игра под названием «Витамин».</p> <p>Вы знаете, что витамины и минералы играют важную роль в поддержании здоровья внутренних органов и всего организма в целом.</p> <p>Перед вами расположен плакат (<i>карточки на столе для незрячих</i>) с изображениями. Назовите, какие продукты вы узнали.</p> <p>Сейчас вы будете получать карточку, на которой указаны названия витаминов и минералов, содержащихся в продукте, а также их польза для организма. Ваша задача соотнести карточку с нужными продуктами и прикрепить ее рядом с подходящим изображением.</p> <p>Карточка №1. Эти продукты содержат большое количество витамина А. Витамин А нужен организму для активного роста, здоровья глаз, кожи и волос.</p> <p>Карточка №2. Эти продукты содержат большое количество кальция. Кальций нужен организму для поддержания здоровья зубов, костей и иммунитета.</p> <p>Карточка №3. Эти продукты содержат большое количество витамина Д.</p>	<p>Морковь, сливочное масло, зелень, яйца, рыба, орехи, сыр, какао, киви, банан.</p> <p>Один из детей читает карточку вслух, все принимают участие в обсуждении и выбирают подходящий продукт.</p> <p><i>(морковь, сливочное масло)</i></p> <p><i>(сыр, зелень)</i></p> <p><i>(яйцо, рыба)</i></p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>Витамин Д нужен организму для поддержания крепкого иммунитета, хорошего роста и настроения. Этот витамин помогает усвоению кальция.</p> <p>Карточка №4. Из этого продукта получается вкусный напиток, который богат железом.</p> <p>Железо необходимо организму для здоровья кровеносной системы, для крепкого иммунитета, хорошей работоспособности и стрессоустойчивости организма.</p> <p>Карточка №5. Этот продукт богат калием и магнием. Калий и магний отвечают за здоровья сердечно-сосудистой системы, а также поддерживают в порядке нервную систему организма.</p> <p>Карточка №6. Эти продукты богаты витамином С. Витамин С поддерживает общий иммунитет, помогает быстрее справиться с простудой, а также регулирует обмен веществ.</p> <p>Карточка №7. Эти продукты богаты витаминами группы В. Витамины этой группы отвечают за здоровье нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Если есть недостаток витаминов группы В, человек быстро устает и не может сосредоточиться на важных делах.</p>	<p>(какао)</p> <p>(банан)</p> <p>(зелень, киви)</p> <p>(орехи)</p>
6. Применение знаний и умений в выполнении заданий	
<p>- Ребята, я обратила внимание, что многие ученики нашей школы на перемене смотрят в свой смартфон. Одни постоянно играют в игры, другие «сидят» в соц. сетях. Как вы считаете, вредит ли это зрению? И почему?</p> <p>- Это безусловно вредит зрению, т.к. после зрительной нагрузки на уроке глаза должны отдыхать. Кроме того, экран смартфона небольшого размера, поэтому чтобы рассмотреть изображе-</p>	<p>Ответы детей.</p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

<p>ние, приходится подносить его близко к глазам, что создает дополнительное напряжение и нагрузку на глаза. Зрение от этого ухудшается, глаза могут болеть.</p> <p>- Какие вы можете предложить упражнения для того, чтобы снять напряжение в глазах?</p> <p>А сейчас я предлагаю всем вместе выполнить зрительную гимнастику.</p> <p>1. Вверх-вниз, влево-вправо. Двигаем глазами вверх-вниз, влево-вправо (несколько раз). Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.</p> <p>2. Круг. Вытяните вперед правую руку, указательным пальцем рисуем большой круг. Обводим его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.</p> <p>3. Квадрат. Представьте себе квадрат. Переводите взгляд из правого верхнего угла в левый нижний, затем в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз посмотрите в углы воображаемого квадрата.</p> <p>- Ребята, что вы можете посоветовать своим сверстникам, которые не расстанутся с телефоном?</p>	<p>Дети предлагают упражнения гимнастики для глаз.</p> <p>Дети выполняют упражнения</p> <p>Ограничить свое время общения в телефоне, т.к. это вредит зрению.</p>
7. Применение знаний и умений в процессе игровой деятельности.	
<p>- Наше обсуждение подходит к концу. И завершить его хотелось словами: “Каждый человек – кузнец собственного здоровья”. Как вы понимаете смысл этой пословицы?</p> <p>- А знаете ли вы еще пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни?</p> <p>- Перед вами лежат карточки. Вам предлагается соединить начало и конец пословицы. Приступайте к работе.</p> <p>- Подведем итог. Какие правила надо соблю-</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>-выполнять режим</p>

Федеральный ресурсный центр по развитию системы
комплексного сопровождения детей с нарушением зрения

дать, чтобы сохранить здоровье?		дня; -соблюдать личную гигиену; -правильно питаться; -чаще бывать на свежем воздухе, заниматься спортом.
Здоров - скачет,	а здоровье смолоду.	
Береги платье снову,	о том и говорит	
У кого что болит, тот	кто болен не бывал.	
Было бы здоровье	захворал - плачет	
Тот здоровья не ценит,	тот не думает в гости.	
У кого болят кости,	всё добудешь	
Здоров будешь,	- остальное будет	
<p>Здоров будешь, всё добудешь. Здоров - скачет, захворал – плачет. Береги платье снову, а здоровье смолоду. У кого что болит, тот о том и говорит. Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал. Было бы здоровье - остальное будет. У кого болят кости, тот не думает в гости.</p>		
Заключительная часть.		
8. Подведение итогов «круглого стола».		
- Дорогие участники, наша встреча подходит к концу. Сегодня мы с вами обсуждали актуальные вопросы здорового образа жизни, находили способы поддержания крепкого здоровья. Как вы считаете, все ли нам удалось? Довольны ли вы занятием? -Я благодарю всех за участие и желаю вам крепкого здоровья!		Высказывают свое мнение. Обсуждают друг с другом.

Макет



