Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің

Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің

«Даму мүмкіндігі шеектеулі балаларға арналған №2

арнайы (түзету) мектеп-интернат» КММ

КГУ «Специальная (коррекционная) школа- интернат №2

для детей с ограниченными возможностями в развитии»

акимата Северо-Казахстанской области

Министерства образования и науки Республики Казахстан

**«Денсаулық - табысқа жетудің жолы» интеллектуалды ойыны**

**Интеллектуальная игра**

**«Здоровье - путь к успеху»**

****

***Өткізді:***

***Провела: Нагурбекова Г.Ж.***

**Цель:**формирование мотивации здорового образа жизни у школьников. Воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья - через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

**Задачи:**

* Пропагандировать здоровый образ жизни.
* Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью, как величайшей ценности.
* Всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни.
* Дать возможность учащимся проявить свои творческие способности;
* вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.
* Овладение психотехническими приёмами, направленными на создание положительного образа Я.
* Выработать у подростка способность к преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, а также осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Кайырлы кеш! Добрый вечер! Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех. А вот продолжительность его жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем.

Сейчас во всем мире, и в Казахстане в том числе, остро стоит проблема сохранения здоровья. Некоторые болезни настигают человека независимо от его образа жизни. В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек, он сам наносит вред себе самому. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

В своем очередном Послании народу Казахстана Глава государства Нурсултан Назарбаев отмечает, что: «Утверждение здорового образа жизни и развитие медицины позволяет увеличить продолжительность жизни казахстанцев до 80 лет и выше. Казахстан станет одним из ведущих евразийских центров медицинского туризма. Завершится формирование передовой национальной образовательной системы. Казахстан должен стать одной из безопасных и комфортных для проживания людей стран мира»[1]. Лидер нации в очередной раз подчеркнул необходимость здорового образа жизни для всех граждан Республики. Физическое и психическое здоровье народа — наша главная ценность. Глава государства служит хорошим примером в труде, жизни и спорте. Послание народу Республики Казахстан Лидера нации вдохновляет всех нас на новые свершения, направленные на благо нашей страны.

А наша с вами задача беречь здоровье, как зеницу ока. Это должны знать все. Но знать этого не достаточно, если за этим не следуют конкретные практические шаги к сохранению здоровья. Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым! На нашем мероприятии мы будем учиться быть здоровыми, проверим ваши знания о здоровом образе жизни. И самое главная задача - продолжать учиться сохранять свое здоровье.

А проходить наш с вами классный час будет в форме «Своя игра». Игра! Много значений имеет это слово. Всем известно, что взрослые люди нередко играют, и не только ради забавы. Вспомните сколько интересных и полезных знаний вы почерпнули из программ: “Что, где, когда?”, “Брейн - ринга”, “Как стать миллионером”, “Поле чудес” и других не менее популярных передач, которые идут по телевизору.

Сегодня у нас игра “Своя игра”, и называется «Здоровье - путь к успеху». Девизом сегодняшней встречи предлагаю взять слова: «Я умею думать, умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»

И прежде чем приступить к основной части игры, мы должны познакомиться с нашими командами. У нас две команды, команда "Великолепная шестерка», капитан Эдуард Красноголовый, и команда "Горячие сердца ", капитан Бахмут Кирилл. " И так, мы начинаем. Презентация команд.

**1 конкурс** - дает право первого хода в нашей игре «Здоровье - путь к успеху». Задание за 5 минут найти как можно больше ягод, фруктов и овощей. Кто справиться с заданием и найдет больше всех овощей, фруктов и ягод, предоставляется право – первым начать игру.

(Морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго).

А поможет мне сегодня в нашей встрече Счетная комиссия. Представление комиссии. Пока Счетная комиссия подсчитывают результаты 1 конкурса, я напомню правила игры

**Правила игры:** Правила аналогичны правилам одноименной телевизионной игры.    В игре участвуют две команды. Игра состоит из одного раунда. Раунд состоит из 5 тем по 5 вопросов в каждой (25 вопросов) разного уровня сложности. Вопросы располагаются слева направо, по возрастанию степени сложности, стоимость вопросов (от 10 баллов до 50). По очереди выбирают категорию и вопрос. Выбор темы и стоимости вопроса осуществляет капитан. Ведущий зачитывает вопрос. Команда ведет обсуждение и, если готова, поднимает сигнальную карту. Команде, первой поднявшей сигнальную карту, предоставляется возможность ответа на вопрос. Капитан указывает на игрока, который будет отвечать (или отвечает сам). Если она отвечает неправильно, то право ответить на этот же вопрос предоставляется другой команде. Побеждает та команда, у которой наибольшее число очков. При правильном ответе на счет команды записывается соответствующее число баллов. Вопросы – сюрпризы. «Счастливый случай» - команда получает число баллов, указанных в данном вопросе. «Несчастный случай» - команда штрафуется на указанное количество баллов. «Кот в мешке» - вопрос можно отдать команде – сопернику. «Вопрос-аукцион» - одна команда может перекупить у другой вопрос, назначив более высокую цену. «Своя игра» - команда имеет право уменьшить или увеличить число баллов за вопрос.

**Мифы о здоровье**

**10**- Лекарства на травах – безвредны?

Ранее считалось, будто лекарства, изготовленные из натуральных компонентов, практически не имеют каких-либо побочных эффектов. Однако теперь с полной уверенностью можно утверждать обратное. Ведь любое лекарство, как говорят немецкие исследователи, состоит из химических элементов. Попадая в организм человека, они с неизбежностью ведут к структурным изменениям в клетках. Таким образом, употребление любого лекарства, даже на натуральной основе, не проходит бесследно.

**Употребление любого лекарства, даже на натуральной основе не проходит бесследно.**

**20**- Человек использует 10% своего мозга в течении рабочего дня?

**Согласно последним данным , мы в течении дня, задействуем 80% клеток мозга для решения повседневных проблем.**

**30**- Морковь может улучшить зрение? **Морковь на самом деле содержит витамин А, но потребление большого количества этого витамина не улучшает зрение.** Миф зародился во время Второй Мировой Войны. Британская интеллигенция распространила слух о том, что их пилоты едят много моркови, поэтому они успешно уничтожили немецкие объекты. На самом деле, дело в том, что они использовали радары, и они не употребляли большое количество моркови. В попытке скрыть существование радаров британцы распространили этот миф, в который верят и по сей день.

**40**-Если вы будете держать лягушку или жабу, то у вас появятся бородавки? Бородавки не появляются от держания лягушек или жаб в руках. Бородавки вызваны папиллома вирусом человека и распространяются через контакты с другим человеком. И, **несмотря на внешнее сходство с пупырышками на теле лягушек и жаб, они не имеют к этому никакого отношения.**

**50**- Чтение при тусклом свете ухудшает зрение? Идея о том, что чтение при недостаточно хорошем освещение ухудшает зрение, связана с болью в глазах. Плохое освещение не дает глазам нормально сфокусироваться и делает наши глаза сухими. **Поэтому чтение при тусклом свете просто неудобно, но не создает перманентного ухудшения зрения.**

**Лекарственные травы**

**10**- Род растений семейства Яснотковые. Все виды сильно ароматичны, большинство из них содержит много ментола. Ее добавляют в чаи, прохладительные напитки, сиропы, мороженое и конфеты. Растение обладает успокаивающим, сосудорасширяющим, болеутоляющим и противовоспалительным действием. **Мята**

**20**- Это растение известно под названиями: булдырьян, балдриан, аверьян, ладаница, лесной ладан, маун и др. Существует две версии относительно происхождения названия растения. Первая: оно получило свое название в честь римского императора; вторая — от латинского слова «valere» — быть здоровым.Применяется как успокоительное. Считается, что его запах очень любят представители кошачьих. **Валерьана**

**30**- Считалось, что ее боятся злые духи. Так, ребенка, который был слишком непослушным, стегали этим жгучим растением не для того, чтобы причинить боль, а для изгнания из него нечистого.

Её успешно применяется в медицине и кулинарии – она входит в состав многих аптечных сборов, из нее изготавливают сотни вкуснейших блюд. Во время ВОВ блюда из этого растения спасали людей от голода. **Крапива**

**40**-Известное всем растение, можно встретить его практически в каждом доме. Всего насчитывается более 360 видов этого вечнозеленого растения. Целебное растение из Южной Африки. Мякоть листа заживляет ранки и ожоги. Другое его название столетник. **Алоэ.**

**50**- В песнях поется, что она горька. В сказках считается, что она изгоняет нечисть из дома. В медицине считается одним из природных антибиотиков. **Полынь.**

Раз у нас сегодня раунд – Лекарственные растения, то предлагаю лечебные свойства одного попробовать на практике. Предлагаю немного отдохнуть и сделать фитопаузу.

**Чтение под музыку**

1. Однажды, 5 тысяч лет назад, китайский император, отдыхая в лесу, приказал согреть воду для питья. Неожиданно поднялся ветер, и в чашку попало несколько чайных листьев. Император выпил напиток и почувствовал себя бодрее. Так зародился обычай пить цветочный и травяной чай – фиточай. Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Это одно из древнейших лечебных средств. Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом. Из разных видов чаев составляют фитокомпозиции.

**Фитопауза (музыка)** А заварила я вам фиточай из Мяты. Мятный чай – несомненно, спаситель. Это мощное средство против плохого дыхания, диареи, заложенности носа, боли в мышцах и кишечнике. Также чай улучшает кровообращение, борется с нарушением сна, головными болями, активно сбивает жар, расслабляет, снимает стресс и уффф… напряжение. Принимать чудо-чай можно в любое время суток: утром - он взбодрит, днем - поможет избавиться от боли и колик в желудке, вечером - расслабит лучше всяческого массажиста.

**Вредные привычки.**

Вредные привычки – это маленькие человеческие слабости, которые зачастую перерастают в большие пороки. Вредные привычки делают человека зависимым от чего- либо.

**10 –**Какую зависимость нарисовал художник? Интернет- зависимость- это навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная способность вовремя не отключиться от интернета.

**20**- Результат, какой привычки мы видим? Грызть ногти.

**30**- Что здесь происходит? Щёлканые суставами.

**40**- Расскажите, кому вредит эта привычка? Всем.

**50**- Почему с давних времен алкоголь называют похитителем рассудка? У пьяного человека искажено объективное восприятие окружающей обстановки, его суждения становятся поверхностными, затрудняется речь, резко падает внимание, замедляются реакции, страдает чувство времени.

**Продукты питания**

**10**- По народному поверью, он отпугивает вампиров. Ученые добавляют к вампирам бактерии и вирусы, которые точно так же

не переносят его аромат, обусловленный содержанием в нём эфирных масел и фитонцидов. Он незаменим при лечении простудных заболеваний. Кроме того, его употребление снижает риск возникновения рака желудка и кишечника, улучшает работу пищеварения и защищает от риска сосудистых заболеваний.О каком полезном продукте питания идёт речь? **Чеснок**

**20**- В переводе с английского название этого продукта - буквально «горячая собака» - булочка с сосиской. Это своего рода символ американского общепита и фастфуда. По утверждению медиков он так же опасен для здоровья, как и сигареты. В частности, он способен провоцировать развитие рака прямой и толстой кишок. Назовите этот продукт. **Хот – дог.**

**30**-В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи? **( Калория).**

**40**- Смесь сахара. Химии и газов. **Кока- кола.**

**50**-Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред нашему организму. Но многие очень любят эти сухие, хрустящие, требующие горячей воды вредные продукты. Иногда пытаются употреблять их и в сухом виде. **Ролтон.**

**Режим дня.**

**10**- В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? Сон

**20**- Назовите вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление? Закаливание.

**30-** Хронотипы человека. Жаворонок, голуби и совы.

**40**- Считается, что 5 минут этого действия заменяют 40 минут отдыха.

**50**- Самый значительный физиологический подъем

и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человекэто время просыпает. 5-6 часов.

**Воспитатель:** Мы закончили нашу игру, счетная комиссия подсчитает количество набранных очков и назовет команду- победитель. Итак, те, кто считают, что от образа жизни зависит здоровье человека, сегодня получили еще несколько важных советов, как остаться здоровым на долгие годы. А те кто уверен, что для этого ничего не надо делать и человеческому организму в современном мире ничего не угрожает, убедились, я надеюсь, в обратном.

***Сообщение:***

Проблема «сов» и «жаворонков» возникла в научном мире сравнительно недавно. Термины «сова» и «жаворонок» возникли в Европе только в 1970-е годы. **Жаворонки** легко просыпаются, легко засыпают, наиболее продуктивное время суток для них – утро, к вечеру могут чувствовать утомление. Считается, что «жаворонков» больше среди рабочих и служащих. «Жаворонки» отличаются аналитическим складом ума. Жаворонки более целеустремленные и настойчивые, чем совы. Это помогает им уверенно шагать по карьерной лестнице и добиваться хороших результатов. Они часто становятся математиками, физиками.

**Совы**неохотно отходят ко сну, склонны поздно просыпаться, наиболее продуктивное время суток для них – вечер или ночь, утром могут чувствовать себя сонными. Среди «сов» много представителей творческих профессий. У них, как правило, образное мышление. Например, ночью трудились О.Бальзак, Д.И. Менделеев, В.Моцарт.

**Голуби**относятся к промежуточному типу между этими двумя, не имея могут работать в течение суток и не испытывая серьезных неудобств при раннем или позднем отходе ко сну или пробуждении.

Современный мир живет в режиме бодрствования «жаворонков» - это факт. Все обязательное и необходимое – работа, учеба, сдача анализов в поликлинике и магазины т.д. – начинается довольно рано. Поэтому мы можем сказать, что мы все жаворонки.

**Воспитатель:** Наша встреча подходит к концу, и наша счетная комиссия подвела итоги игры, давайте дадим им слово.

**Воспитатель:** Время как река, которая течет в одном направлении, из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не поворачивается вспять и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его заново. Назад дороги нет, идти нужно только вперед. Перед вами миллионы дорог и от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, как будете решать возникшие проблемы, зависит ваша жизнь**.** Вы согласны, что наше здоровье зависит от нас самих? Мне хотелось бы, чтобы каждый из вас запомнил мудрые слова, которые станут итогом нашего мероприятия: **«Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам».**

***Сізге денсаулық тліймын!* *Желаю всем здоровья!***

**Самоанализ интеллектуальной игры**

**"Здоровье- путь успеха"; 8"А" класс**

Форма организации интеллектуальной игры: «Своя игра

Участники: учащиеся 8 класса (10 человек);

Оборудование: презентация, проектор, колонки для воспроизведения звука; сигнальные карточки.

Мероприятие «Здоровье- путь к успеху» имеет валеологическую направленность. Оно соответствует общей цели современного воспитания – формированию всесторонне развитой гармоничной личности. Мероприятие предполагает обогащение кругозора детей, формирование стремления соблюдать культуру физического здоровья, осознанно следуя режиму дня, воспитание умения работать в группе и умения вести себя в ситуации соревнования.

При выборе темы мероприятия были учтены возрастные и индивидуальные особенности детей. Оно адресовано ученикам 8-го класса, то есть учащимся, находящимся в том возрасте, для которого характерно стремление подвергать сомнению установленные формы и стереотипы поведения, в том числе и принятые в обществе пути организации и распределения времени в течение дня. Кроме того, в 8 и далее в 9 классе всё больше возрастает нагрузка на учащихся, в связи с приближением выпускным экзаменов повышаются требования к ним. Поэтому необходимо показать школьникам: 1) значение рациональной организации дня для поддержания высокой работоспособности, способности выдерживать нагрузки, хорошего настроения и здоровья; 2) пути осуществления этой организации.

При выборе формы мероприятия мы учитывали тот факт, что учащиеся этого класса с удовольствием включаются в различные игры, имеющие элемент состязательности, проявляют при этом активность и любознательность.

Мероприятие «Здоровье- путь к успеху» было включено в систему классных часов, посвященных здоровому образу жизни. На предыдущих занятиях со школьниками проводились беседы и игры, посвященные правильному питанию, физическим упражнениям, зимним видам спорта.

Использование игрового метода способствовало повышению интереса школьников к теме мероприятия. Кроме того, как было сказано выше, этот метод привлекает учащихся данного класса. Активность и самостоятельность участников в ходе мероприятия поддерживалась благодаря таким средствам активизации внимания как вопросы по содержанию беседы, реплики учителя, направляющие внимание и побуждающие к размышлению, а также использованию презентации.

Игра вызвали явный интерес детей, что проявилось в виде многочисленных вопросов, живой включённости в игру. Учащиеся соотносили излагаемые во время беседы факты с собственным жизненным опытом. Быстрые и правильные ответы на вопросы игры, связанные с материалом беседы, свидетельствуют о том, что он был усвоен.

В то же время после мероприятия не наблюдалось выраженных изменений в поведении учащихся, связанном с организацией времени, режима дня, режима питании и т. д. Это связано или с тем, что материал был усвоен на уровне знаний, или с тем, что результаты подобного мероприятия трудно увидеть в поведении детей в школе.

В целом мероприятие «Здоровье- путь к успеху» вызвало у воспитанников положительный эмоциональный отклик, о чем свидетельствуют их высказывания после мероприятия и общий настрой во время его проведения. Во время проведениия мероприятия не было нарушений дисциплины, за исключением шумного обсуждения вопросов в некоторых случаях.

**Достоинства и недостатки, перспективы**

Можно назвать следующие положительные черты проведённого мероприятия.

1. Соответствие темы и формы проведения мероприятия основной цели воспитания и целям школы- интернат

2. Соответствие выбранной темы возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников с легкой умственной недостаточностью, интересное содержание, сочетающее в себе доступность, новизну, опору на уже имеющиеся знания.

3. Положительный эмоциональный настрой воспитанников во время мероприятия, интерес, который вызвали у них обсуждаемые проблемы, доброжелательная атмосфера во время классного часа.

4. Поддержание высокого уровня самостоятельности и активности учащихся во время проведения «Своей игры».

В то же время в проведении мероприятия может быть выявлен ряд недостатков.

1. Вопросы, включенные в состав «Своей игры», большей частью были связаны с миром живой и неживой природы, а не с суточными изменениями организма человека и связанными с этим составляющими режима дня.

2. Не всегда удавалось установить необходимую дисциплину, выдержать время, отводимое командам на размышление.

3. Недостаточное внимание было уделено тому, каким образом следует организовывать режим дня, учитывая при этом суточные изменения в организме человека.

Таким образом, при дальнейшей работе по пропаганде здорового образа жизни над мероприятиями подобной тематики необходимо учитывать следующее. Продумывать предварительную подготовку учащихся к мероприятию. Тщательнее отбирать материал для игры, чтобы он был более тесно связан с практическим опытом учащихся и соответствовал их интеллектуальному развитию.