**Конспект коррекционно - развивающего занятия для детей с ОВЗ:«Скажем вредным привычкам - НЕТ»
Цель занятия:** Пропаганда здорового образа жизни, формирование представлений о полезных и вредных привычках.
**Задачи занятия:**

1. Коррекционно - образовательная: формирование представления о полезных и вредных привычках.

2. Коррекционно - развивающая: развивать и активизировать словарь детей; развивать слуховой, зрительный анализаторы, стимулировать мыслительную и речевую активность детей.

3. Коррекционно - воспитательная: формировать установку на здоровый образ жизни; воспитывать культуры взаимоотношений при работе в парах, группах, коллективе.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент. Вступительная беседа**.

**Упражнение: «Улыбка»**

Попробуйте с помощью улыбки передать своё настроение. Я вижу настроение у вас хорошее, итак, за работу.

Прочитайте предложение, выделенное слово произносим с особой интонацией.

**Я** сегодня работаю отлично.

Я **сегодня** работаю отлично.

Я сегодня **работаю** отлично.

Я сегодня работаю **отлично**.

- Как вы должны работать на уроке?

Отвечают хором: **отлично**
Сегодня мы с вами поговорим о привычках и их влиянии на здоровье.

**II. Основная часть**

Как вы думаете, что такое привычки? Приведите пример привычек.
**Привычки — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически.**Как формируются привычки?
Чтобы сформировалась привычка необходимо повторить какое-то действие многократно изо дня в день.
У человека бывает много разных привычек.
Какие бывают привычки?
Привычки бывают полезные и вредные.
Приведите примеры полезных привычек (дети приводят примеры).
**Полезные привычки:** умываться, чистить зубы, делать зарядку, заправлять постель, соблюдать режим дня, класть вещи на место, не опаздывать и многие другие полезные привычки. Они помогают сохранить здоровье, стать более сильным и красивым, удобно и комфортно организовать жизнь, экономить время, делают человека более свободным.
Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Назовите их.
Что вредно для здоровья человека? В чем состоит вред?
Вредные привычки плохо влияют на организм человека, если они появились у человека отказаться от них, порой бывает не просто. Они наносят вред здоровью человека, вызывают зависимость и приводят к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти.
**Запомните, что делать нельзя!** Прогуливать занятия в школе, грубить старшим и не уважать, их много сидеть у телевизора или за компьютером, есть чересчур много сладкого, грызть ногти, гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни, пробовать незнакомые вещества.......

**1.Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведем тест, который поможет вам оценить свои силы.

Перед вами лежат листки бумаги. Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. Напишите числа от 1 до 10 сверху вниз. Я буду задавать вам вопросы. На каждый вопрос нужно дать ответ «да» или «нет». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

Дети пишут напротив каждого пункта «да» или «нет».

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?

3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?

4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?

5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?

6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?

9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали **«да»** **не** **больше 3 раз** - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали **«да» от 4 до 8 раз** - ваш результат похуже.

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали **«да» от 9 до 10 раз** - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

Ребята, а чтобы быть здоровыми, что в первую очередь нужно делать? Правильно, соблюдать режим дня и правильно питаться и сейчас мы это проверим.

**2. "Загадки о режиме дня"**
1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… (ответ: режим);
2. Утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (ответ: будильник);
3. На зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);
4. Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (ответ: душем);
5. После душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть);
8. После ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (ответ: улыбаемся);
9. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).

**3. Игра “Совершенно верно!”**
*Цель игры:* развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Соблюдения режима дня, правильное питание - это полезные или вредные привычки?

Сейчас мы с вами немножко отдохнем.
**4. Физ. минутка -  «Быстро встаньте…»**Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

Что еще нужно делать для того, чтобы быть здоровыми? Конечно же - заниматься спортом. И так - викторина.

**5.«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»***мини-викторина*.
Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем …*зарядку!*

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная ….*фигура.*

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Разовьем мускулатуру,
Все займемся …*физкультурой.*

Чтоб здоровье сохранит,
Ловким, гибким, сильным быть.
Мы всегда, везде, экспромтом.
Будем заниматься … *спортом.*

Молодцы, ребята!
Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела, и души
Спортом заниматься!
**6. Игра.**
А сейчас мы поиграем. Вы послушаете стихи и, если в тексте говорится о полезной привычке, то показываете **зеленый кружок**, если о вредной - **красный.**
1) Ты, дедушка, прожил
На свете сто лет!
Скажи нам, пожалуйста,
В чём тут секрет?
-Тут нету секрета, -
Ответил нам дед, - Я слушался взрослых
До старости лет!
2) Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.
3) Кто разбил большую вазу?
Я признался, но не сразу.
Пусть подумают немножко,
Пусть на кошку поглядят:
Может быть, разбила кошка?
Может, я не виноват?
4) У самого печального
На свете крокодила,
Ужасная зубная боль
Никак не проходила.
Могу сказать вам почему,
Но только по секрету:
Любил конфеты крокодил,
Все дело только в этом!
5) Доброта нужна всем людям,
Пусть побольше добрых будет.
Говорят не зря при встрече
«Добрый день» и «Добрый вечер».
6) Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы - не конфетки.
7) Отправляла мама - квочка
В школу милого сыночка.
Говорила: — Не дразнись!
Не дерись! Не петушись!
Поспеши, тебе пора!
Ну, ни пуха ни пера!
Через час, едва живой,
Петушок идёт домой.
- Кто сказал, что мы подрались?
Мы не дрались, а боролись.
Правда, мы чуть-чуть кусались,
И щипались, и кололись.
Правда, мы друг друга мяли,
И бодались, и лягались.
Нас, конечно, разнимали.
Мы, конечно, упирались.
**7.Игра «Полезно или вредно»***(Воспитатель зачитывает разнообразные привычки, а дети должны ответить вредно это, или полезно)*
- соблюдать режим дня;

- грызть ногти;
-прогуливать занятия в школе;
-соблюдать гигиену;
-правильно и регулярно питаться;
-есть много сладкого;
-заниматься спортом;
-делать утреннюю зарядку;
-курить;
-следить за чистотой своей одежды и своего жилища.
**8. Практическое задание.**

А сейчас для вас такое задание: из предложенного списка привычек выбрать привычки полезные и вредные, на один лист наклеить зеленый кружок, подобрать и приклеить полезные привычки, на второй лист-красный кружок и вредные привычки:

- Чистить зубы
- Прогуливать занятия в школе
- Заправлять постель
- Есть чересчур много сладкого
- Заниматься спортом
- Пробовать неизвестные вещества
- Быть вежливым
- Принимать алкоголь или наркотики
- Быть аккуратным
- Курить
- Мыть руки перед едой
- Грубить старшим и не уважать их
- Быть трудолюбивым
- Много сидеть у компьютера и телевизора
- Гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- Грызть ногти
- Внимательно слушать учителя на уроке

(дети показывают свои работы).
**III Заключительная часть. Итог занятия.**
У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.
Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали:- **нет вредным привычкам!**

Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.
На прощанье мой **наказ:**Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!
Большое спасибо всем! Мне очень понравилось с вами работать!