**Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр № 1» ДОР**

**Підготувала:**

**Вчитель-дефектолог**

**Нікітіна Я.О.**

**Дніпро, 2021р**.

**Бесіда на тему: «Щоб здоров’я міцне мати, слід з дитинства про це дбати!»**

**Мета:** формувати уяву про здоров’я та здоровий спосіб життя; допомогти усвідомити дітям, що здоров’я – це великий дар, не тільки для людини, а й для всього суспільства, сім’я – осередок збереження та зміцнення здоров’я; вчити учнів самостійно здобувати знання, розвивати вміння презентувати результати особистої та спільної діяльності, вміння піклуватися про всіх членів сім’ї; виховувати бажання підтримувати традиції здорового способу життя.

**Хід заходу**

**І. Вступна частина**

*1. Організаційний момент*

*2. Емоційне налаштування учнів.*

- У давнину казали: «Здоров’я – це нічого, але все без здоров’я – ніщо.

- Вітаючись, ми , зазвичай, кажемо: «Здраствуйте!», «Доброго здоров’я!».

Таким чином ми бажаємо одне одному здоров’я.

Доброго здоров’я діти, доброго вам дня

Хай вам ясно сонце світить у вікно щодня

Хай сміється мирне небо і дивує світ

А земля нехай дарує вам барвистий цвіт

Бо здоров’я , любі діти,в світі головне

А здоровий і веселий – щастя не мине.

 Запам’ятайте, любі діти!

Здоров’я бережіть доки малі.

І мудрими ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам’ятає:

Без здоров’я – щастя не буває!

Тож тема нашої бесіди: «Щоб здоров’я міцне мати, слід з дитинства про це дбати!»

**Вправа-руханка «Здорово танцюю»**

**ІІ. Основна частина**

Що на вашу думку означає слово ,,поведінка’’?

(Гарно поводитися, завжди виконувати правила, що існують у школі, громадських місцях, транспорті, не ображати нікого).

- Поведінка – це правила поводження людини в певних ситуаціях. Здоров’я – це стан фізичної та духовної рівноваги, відсутність хвороб.

- Чи можна пов’язати між собою ці два поняття: ,,поведінка’’ і ,,здоров’я’’?

(Так. Від того, як людина виконує правила культури поведінки, залежить її здоров’я).

 *Висновок*. Здоров’я буде добре й збережене тоді, коли людина гарно поводиться. Їй приємно, що до неї ставляться добре товариші, рідні й у неї є багато друзів.

***Вправа-руханка «Здорово танцюю»***

*Слово вчителя*

Раціональне харчування також є важливим чинником збереження здоров’я. Важливо їсти не тільки вдосталь, а й правильно. Наш організм повинен отримувати різноманітну їжу, насичену білками, жирами, вуглеводами, а також вітамінами і мінеральними речовинами.

Осінь, літо і весна багаті на фрукти та овочі, які потрібно споживати. У них є багато корисних для організму речовин, особливо вітамінів.

Так як під час гарячої обробки вітаміни розкладаються фрукти і овочі краще їсти сирими. Але їх треба добре мити, щоб запобігти кишковим захворюванням.

Вітаміни потрібні для росту і розвитку організму, а якщо їх не вистачає, людина тяжко хворіє.

*Гра «Корисно - шкідливо»*

Якщо це корисно кажемо- «Тік так, це так», а якщо ні - «Тік так, це не так»

1. Можна переїдати. –

2. Їсти треба 1 раз на день. -

3. Під час вживання їжі можна відволікатися . –

4. Їжа повинна бути різноманітною .+

5. Їсти треба швидко, не пережовуючи їжу . –

6. Сіль потрібна людині у великій кількості. –

*Висновки.* Мати або не мати шкідливої звички - справа особиста. Але якщо ви хочете гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то ваш вибір - здоровий спосіб життя!

**ІІІ. Заключна частина**

Кожна людина повинна берегти і зміцнювати своє здоров’я. Іграшку, книжку,

одяг можна купити за гроші, але здоров’я не купиш. Саме тому з раннього дитинства треба дотримуватися здорового способу життя.

Пам’ятайте :

Здоров’я – це багатство,

яке Господь нам дав

І треба,щоб з дитинства

Його ти цінував.

Здоров'я не придбаєш,

За гроші пам’ятай

Його від Бога маєш

Про це не забувай.

Разом.

Здоров’я – це сила,

Здоров’я – це клас

Хай буде здоров’я у вас і у нас.

