**Конспект занятия СБО в 6 классе**

***Тема: «Гигиена тела»***

***Цель:*** 6.1.1.1 знать правила ухода за ушами, руками, ногами; периодичность стрижки ногтей

***Задачи:***

* ***образовательная:*** повторение соблюдения правил личной гигиены;
* ***коррекционно – развивающая:*** развитие речевого слуха и коррекция произношения у воспитанников;
* ***воспитательная:*** привитие чувства необходимости самостоятельно ухаживать за собой и своим телом.

***Оборудование:*** компьютер, интерактивная доска, проектор, индивидуальные таблички, карточки с заданиями, презентация, парик, фен, расчёска.

**Ход занятия**

**1.** ***Организационный момент*** (проверка готовности к занятию, рабочего состояния слуховых аппаратов) Приветствие гостей.

***2. Голосовая зарядка*** (выполняет дежурный)

*аоуиыэ*

- Скажем кратко: *аоуиыэ*

-Скажем протяжно: *а\_\_\_ о\_\_\_ у\_\_\_\_ и\_\_\_\_ ы\_\_\_ э\_\_\_\_*

- Скажем громко: *ЛАЛАЛАЛА*

- Скажем тихо: *ЛУЛУЛУЛУ*

- Прочитаем слоги: *ла ло лу ли лы ал ол ул ил*

- Прочитаем слова с ударением: *волосы, лицо, тело, человек, болезнь, люди.*

- Прочитаем поговорку с ударением:

*Чистота – залог здоровья.*

***3. Разговорная пятиминутка:***

- Какое сейчас время года?

- Какой сейчас месяц?

- Какой сегодня день недели?

- Какое сегодня число?

- Какое занятие сегодня?

***4. Вступительное слово***

- Жизнь человека станет короткой и трудной, если не соблюдать нормы гигиены.

Понятие гигиены начинается с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены.

* ***Вопросы для активизации знаний:***

***- Что такое личная гигиена?***

- Личная гигиена – это здоровье человека.

***- Какие правила личной гигиены вы знаете?***

- Чистить зубы, причёсывать волосы, умываться.

***- Какое правило личной гигиены вы считаете самым главным?***

- Мыться, чистить зубы каждый день, подстригать ногти.

***5. Беседа*** (с использованием слайдов презентации)

- Гигиена – это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Её главная задача – предупреждение заболеваний, сохранение здоровья человека и его долголетия (долгой жизни).

- Личная гигиена – это множество гигиенических правил, выполнение которых помогает сохранить и укрепить здоровье человека. Гигиена включает общие правила для людей: гигиена зубов и полости рта, отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики), уход за телом и волосами, закаливание, правильное питание, занятия спортом, чередование и труда и отдыха и др.

- Правила личной гигиены просты и легко выполнимы. Знание этих правил необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья.

- Отгадайте загадку и узнаете, о чём мы поговорим далее.

***Когда он к нам приходит,***

***То в сказку всех уводит.***

***А солнышко взойдёт –***

***Он сразу и уйдёт.***

- Что это? (**сон**)

(предположения детей)

- Правильно, сон. Ему следует уделять особое внимание. **Сон** – основной и ничем незаменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья. Постоянное недосыпание и бессонница (отсутствие сна) приводит к ослаблению защиты организма человека. ***Но долго спать тоже вредно.*** Продолжительность сна должна быть 8 -9 часов.

* *Уход за телом и кожей*

- От состояния кожи зависит здоровье человека, сопротивляемость различным заболеваниям. *Её главная задача – защита организма человека.*

***- Что нужно делать, чтобы кожа была чистой?***

- Нужно мыться.

- Правильно.

- Нужно регулярно мыться с мылом и мочалкой не реже 1 раза в неделю в душе, ванне или бане. Менять одежду после душа обязательно!

***- А какие части тела самые грязные, как вы думаете?***

- Я думаю, руки или ноги.

- Я хочу вам помочь. Отгадаете загадки – узнаете ответ.

***Возводят дома, засевают поля,***

***И косят, и держат штурвал корабля,***

***Из струн высекают чудесные звуки,***

***И хлеб выпекают умелые …***

- Руки.

***Мы на них стоим и пляшем.***

***Ну, а если им прикажем,***

***Нас они бегом несут,***

***Подскажи, как их зовут?***

- Ноги.

***В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши ...»***

- Лица.

***Головой верти сильнее -
Быть без дела скучно ...***

- Шее.

- Правильно, это руки, ноги, лицо и шея.

- Итак, уход за кожей рук требует особого внимания, так как на неё могут попасть микробы, которые затем могут попасть на продукты и посуду. Особенно много микробов под ногтями – 95%. После туалета и перед едой необходимо обязательно мыть руки с мылом. Также нужно каждый день мыть ноги с мылом и чаще менять носки.

***Физкультминутка***

* *Уход за полостью рта и зубами*

***- Как вы ухаживаете за своими зубами?***

- Я чищу зубы, полощу рот по утрам и вечерам.

- Ежедневный уход за полостью рта и зубами – обязательное требование. Больные зубы способствуют попаданию микробов в организм человека. По утрам и вечерам необходимо тщательно чистить зубы пастой. 2 раза в год следует посещать зубного врача для осмотра вашей улыбки.

***- Как по-другому назвать зубного врача?***

- Стоматолог.

* *Уход за волосами.*

**Практическое задание:**

- Сейчас мне нужны 2 добровольца: мальчик и девочка.

(на мальчика надеваю парик; на столе лежит фен и расчёска)

- Покажи, как нужно ухаживать за волосами (дети выполняют практические действия).

- Молодцы.

* *Уход за одеждой и обувью*

***- Для чего нам нужна одежда и обувь?***

- В ней тепло.

- Одежда и обувь нужны, чтобы защитить нас от болезней, чтобы мы чувствовали себя комфортно.

***6. Закрепление материала занятия (письменная работа на карточках)***

- Теперь проверим, как вы усвоили выполнение правил личной гигиены. У вас на столах лежат листки с заданиями. Выполните их самостоятельно, а через несколько минут проверим ваши ответы. Кому будет нужна помощь, поднимите руку, я помогу.

* Практическое задание

|  |
| --- |
| 1. **Подчеркните понятия, которые относятся к личной гигиене:**
* Закаливание
* Смена труда и отдыха
* Посещение бани
* Утренний туалет
* *Уборка квартиры*
* Стирка одежды
* Стрижка волос
1. **Перечислите предметы, которые нужны для посещения бани.**

*(Мыло, мочалка, одежда, полотенце, шампунь, тапки.)*1. **Из предложенной одежды и обуви подбери себе ту, которая нужна для занятий спортом.**
* Платье
* Шорты
* Футболка
* Куртка
* Туфли
* Носки
* Учебные брюки
* Кроссовки
* Спортивный костюм
* Шапка
 |

* Практическое задание для детей, обучающихся по индивид.программе

|  |
| --- |
| 1. **Обведи предметы, которые нужны для посещения бани.**

http://chudostranichki.ru/sites/default/files/2-2013/wisp.jpghttp://www.supercoloring.com/wp-content/main/2010_07/soap-bubbles-coloring-page.jpghttp://2.bp.blogspot.com/-7dmJYCHjOzw/Tian82hTkyI/AAAAAAAACfU/BGsEF3wE93Y/s1600/%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BD%25D1%2586%25D0%25B5.jpghttp://www.babyworld.kz/uploads/posts/2012-08/1345912525__25-19-22.jpghttp://www.e-reading.me/illustrations/1024/1024579-doc2fb_image_03000031.pnghttp://numama.ru/images/photos/medium/e0781ca548ea1795aeecd278ed71c102.jpg1. **Напишите, какие предметы нужны для чистки зубов.**

 *(зубная паста, зубная щётка)* |

 ***7. Итоги занятия:***

***- Что такое личная гигиена?***

- Личная гигиена – это правила, которые сохраняют здоровье человека.

***- Почему нужно соблюдать правила личной гигиены?***

- Их нужно соблюдать, чтобы быть здоровым и красивым.

***- Что мы делали сегодня?***

***8. Рефлексия:***

- Сегодня вы меня порадовали. Молодцы!

- Занятие окончено. Можете прибрать своё рабочее место.