**План-конспект урока**

**"Здоровье и ОБЖ" 9 класс**

**Учитель-дефектолог: Климчук Мария Константиновна**

**Тема : " Здоровое питание. Овощи, фрукты , ягоды и их польза"**

**Цель:**

* Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

* углублять знания ребенка о рациональном питании, вреде переедания;
* учить выбирать продукты полезные для питания, поддерживать режим дня;
* создать условия для формирования знаний о правильном питании;
* способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни;
* расширить знания ребенка о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Оборудование и наглядность:** компьютер , карточки(с вариантами "да" и "нет") , презентация , памятка в картинках "Полезные продукты"

Ход урока :

**1)*Организационный момент* :**

**Приветствие (говорит учитель):**

Главное в жизни это здоровье.   
С детства попробуйте это понять.   
Главная ценность это здоровье!   
Его не купить, но легко потерять.   
Наши болезни расскажут потом,   
Как мы живём и что мы жуём.   
Спортом тело своё укрепляйте.   
Пищу полезную употребляйте,   
Каждый день – всегда, везде,  
На занятиях, в игре.  
Смело, чётко говорим,  
И тихонечко сидим.

**2)Проверка готовности учащийся:**

**Загадки**

**(ребенок показывает ответ на мониторе)**

Белым цветёт,   
Зелёным висит,   
Красным падает.   
Ответ: Яблоко

Жёлто-розовый бочок,   
А размером — с кулачок!   
Он на веточке висел,   
И под южным солнцем зрел.   
И весной, и летом рос   
Очень вкусный...   
Ответ: Абрикос

Лежит на грядке  
Зелёный да гладкий.   
Ответ: огурец

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин —   
Это спелый...   
Ответ: Апельсин

**3) Сообщение темы и цели урока**

Слово учителя:

-К нам в гости сегодня пришли полезные продукты . Все что ты любишь : фрукты ,

овощи , ягоды.

**4) Прослушивание короткого рассказа о полезной и здоровой пище (просмотр видео ролика).**

**5) Физкультминутка**

На носочки я встаю, (Подняться на носки)  
Яблочко я достаю, (Руки вверх)  
С яблочком бегу домой, (Бег на месте)  
Мамочке подарок мой! (Хлопки в ладоши)

Как румян осенний сад! (легкие хлопки по щекам)  
Всюду яблоки висят. (руки поднять вверх)  
Краснобоки, краснощеки, (руки на поясе)  
На ветвях своих высоких (руки поднять вверх)  
Точно солнышки горят! (соединить руки в круг – «солнышко»)

**6) Игра «Полезно-вредно».**Я буду тебе зачитывать ситуацию. А ты должна показать карточку полезно это или вредно.   
1. Ты купила яблоки и собралась их есть, не вымыв.   
2. Ты пришла с улицы и не помыла руки ,усевшись за стол обедать .

3. Что полезнее : компот или пепси-кола?

4.Полезнее съесть свежий суп или чипсы ?

**7) Рефлексия(звучит спокойная музыка , ребенок карточками "рассказывает "о том, что было на занятии )**

**8)Учитель дает памятку в картинках "Полезные продукты".**