

## **МАЛЫШ - ПОДРОСТОК. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ**

**Цель урока:** Разработать представление для учащихся 4 класса коррекционной школы об изменениях, происходящих в их организме на пути от детства к подростковому возрасту.

### **Задачи урока:**

Познакомить с основными физиологическими изменениями в организме малыша, становящегося подростком.

Способствовать формированию понимания своего тела и его потребностей.

Развивать навыки саморегуляции и заботы о собственном здоровье.

### **Ход урока:**

#### **Введение (10 минут):**

Начать урок с вопроса: "Кто из вас замечал изменения в своем теле?". Позволить детям высказать свои мысли.

Рассказать коротко о том, что с каждым годом наше тело растет и меняется. Важно понимать эти изменения и заботиться о себе.

#### **Основная часть (25 минут):**

Провести беседу о физических изменениях: рост, изменение формы тела, появление вторичных половых признаков. Объяснить это явление как естественный процесс в переходе от детства к подростковому возрасту.

Ввести понятие "пубертатный период" и рассказать, что это время, когда тело готовится к взрослой жизни.

Обсудить влияние гормонов на эмоции и настроение. Объяснить, что это нормально и часть процесса взросления.

#### **Практическая часть (15 минут):**

Предложить учащимся нарисовать схему своего тела и отметить на ней те изменения, о которых они узнали.

Провести короткую физическую разминку, чтобы продемонстрировать важность заботы о своем теле.

**Заключение (10 минут):**

Подвести итог урока, обсудить вопросы и впечатления учащихся.

Заказать детям подумать, какие действия помогут им лучше заботиться о своем здоровье и своем теле.

Выразить поддержку и важность бережного отношения к себе в период изменений.

**Домашнее задание:**

Напомнить детям о важности чистоты, регулярных физических упражнений и здорового питания. Попросить их поделиться семейными традициями, связанными с уходом за здоровьем.

**Методические материалы:**

Иллюстрации, демонстрирующие изменения в организме.

Бумага и краски/карандаши для рисования схем тела.

Материалы для физической разминки.

**Оценка:**

Оценка будет выставлена на основе участия в беседе, активности в практической части урока, а также оформления домашнего задания. Учитель оценивает понимание учащимися процессов, происходящих в их организме, и осознание важности заботы о себе.