Классный час

**Тема:** «Мы - за здоровый образ жизни».

**Класс:** 3-4 УО (в2).

**Абрамян А.С.:** Учитель начальных классов, МБОУ «Школа №4», город Вышний Волочек, Тверская область.

**Цель:** прививать навыки здорового образа жизни;

стремиться сохранять и укреплять своё здоровье;

учиться быть здоровым душой и телом.

**Задачи:**

**Коррекционно - образовательные:**

дать представление о правилахздорового образа жизни,раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

воспитывать бережное значение к своему здоровью;

рассказать о личной гигиене человека, о правильном питании, о сочетании труда и отдыха, о вредных привычках;

довести до сознания детей, что здоровый образ жизни имеет большое значение, как для отдельного человека, так и общества в целом.

**Коррекционно - воспитательные:**

воспитывать правильный подход к образу жизни.

**Коррекционно – развивающие:**

развивать физическую активность, творческие способности, мелкую моторику.

**Оборудование:** конверт,муляжи: фрукты, овощи, ход-дог, гамбургер, кока кола, наглядности, плакаты, корзинки, карточка формы ваза, бумажные цветы красные и синие.

**Методы:** словесный, практический, наглядный

**Ход занятия**

**Организационный момент.**

– **Звенит звонок!**

Начинается урок!

Русский язык? Нет!

И не математика!

Новый предмет:

Новое поколение

Выбирает здоровье!

**Актуализация знаний:**  
– Здравствуйте, дорогие ребята! (Здравствуйте!)  
– А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему?  
(Ответ детей.)  
– Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку здравия, то есть здоровья и долгих лет жизни.

**Основная часть:**

– Ребята, сегодня мы будем говорить о здоровье, о здоровом образе жизни. С помощью игр мы будем много нового узнать. А что такое здоровье? Наша первая игра называется «Составь предложение из слов» и получить ответ на наш вопрос.

Перед вами конверт. В каждом конверте находится слова, из этих слов вы должны составить предложение и прикрепить их на доске. (Ответы детей)

– Предложения прикреплены, довейте вместе читать.

– Здоровье – это, когда у тебя ничего не болит.

– Здоровье – это красота.

– Здоровье – это сила и ум.

– Здоровье – это ты весел и у тебя всё получается.

– Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и доже животным.

– здоровье – это то, что нужно беречь.

– Молодцы, ребята, вы справились с первым заданием. Здоровье это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Наше здоровье в наших руках. Что нужно сделать, чтобы быть здоровым? (ответы детей).

– Правильно, молодцы, надо правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня, больше проводить времени на свежем воздухе, следить за личной гигиеной, (на доске).

– Правильное питание, ребята, это одна половина секрета долгой и здоровой жизни. Под девизом: (на доске)

– **Прежде, чем за стол мне сесть,**

**Я подумаю, что съесть.**

Надо садиться за стол и есть полезные для здоровья продукты: овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты. А вот чипсы, газированные напитки, гамбургеры, картошка фри не полезны для здоровья. Сейчас мы с вами сыграем викторину. На столе 2 корзинки и продукты. Ваша задача распределить продукты в двух корзинках: в одном полезные, а в другом вредные продукты ( яблоко, чипсы, огурец, помидор, пепси кола, гамбургер, сухарики, банан, хот-дог, морковь), (дети распределяют продукты)

– Молодцы, ребята, вы справились с заданием. Для здорового образа жизни важную роль играет занятие спортом.

«Спорт для жизни очень важен:

Он здоровье всем даёт.

Мы играем в баскетбол,

И в футбол. И волейбол.

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех,

Он – здоровье и успех».

Риттер В.В

Здоровье – это круто

Здоровье – это класс

И если вы хотите,

То спорт – это для вас.

Я вам предлагаю выполнить физкультминутку.

**Физминутка «Зайка»**

– Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

– Молодцы, сели за партой. Ребята,

Чтобы быть всегда здоровым

И стремится к знаниям новым,

Чтобы стресс, усталость снять –

Соблюдайте РЕЖИМ ДНЯ!

Ребята, следующая игра называется «Разложи по порядку». Перед вами картинки в разное время дня. Распределите картинки с режимными моментами дня по порядку (дети распределяют картинки).

– Вы опять справились с заданием, молодцы. Ребята, чтобы быть здоровым надо занимается за чистотой тела, следить за личной гигиеной, правильно чистить зубы, во время принимать душ, перед тем как садятся за стол умывается, ухаживать за кожей, за волосами, (на доске вывешивается плакат «Правила гигиены»). Для этого нам нужны средство и предметы гигиены. (На доске дерево, висят знаки вопросы)

– Ребята, что это? (ответ детей)

– А что на нём растёт? (ответ детей)

– Вы встречали такие деревья? (ответ детей)

– Это необычное дерево, это дерево загадок. Давайте отгадаем загадки, которое приготовило нам необычное дерево.

– Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться !

                       (Мыло)   (на доске картина)

Вытирало, я старалось

После бани паренька.

Всё помялось, всё промокло,

Нет сухого уголка.

                    (Полотенце)  (на доске картинка)

–  Для чего они нам нужны? (ответы детей). Правильно. Как часто надо умываться? (ответы детей). А как часто надо мыть руки? (ответы детей).

Вы такие молодцы! Всё знаете. Я спокойна за ваши руки, они у вас всегда будут чистые.

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

             (Мочалка)    (на доске картина)

Ею голову все моют

Пенится и щиплет глаз,

Пахнет вкусно аромат,

Будешь чистым как алмаз.

                  (Шампунь) (на доске картинка)

– Для чего нам эти предметы? (ответы детей). Как часто ребята надо ходить в баню, или принимать ванну? (ответы детей).

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит.

Нам усердно служит.

                (Зубная щётка)  (на доске картинка)

– Зачем нам эти предметы? (ответы детей). Как часто надо чистить зубы? (ответы детей)*.* А если мы забываем чистить зубы, что может случиться? (ответы детей).

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

                      (носовой платок)  (на доске картинка)

– Для чего он нам? (ответы детей)

– Правильно, но носовой платок нужен не только для того чтобы почистить нос, с помощью платка мы можем прикрыть рот, когда закашлялись, можем  воспользоваться платком, когда запачкали лицо или руки, а рядом нет воды, когда поплакали – утереть слёзы и т.д.

– Давайте сделаем вывод, когда надо при себе иметь носовой платок? (ответы детей)

– А у кого сегодня с собой есть носовой платок, поднимите руку.

– Эту ситуацию в конце занятия мы исправим, (в конце занятия подарить носовой платок)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней

Чем у волков  и у мышей

                  (Расческа)  (на доске картинка)

Кто меня назвать не сможет?

Я на ёжика похожа.

Я от пыли и от пятен

Охраняю ваше платье.

                      (щётка для одежды)  (на доске картинка)

– Ну а эти предметы, зачем нам нужны? (ответы детей). А при чем здесь здоровье? (ответы детей).

– Правильно, молодцы. Оказывается, здоровье человека зависит и от того, как он следит за своим внешним видом, за одеждой, за причёской. Вот сегодня вы все такие опрятные, причесанные. А всегда ли вы следите за своим внешним видом? (ответы детей). Тогда я за вас очень рада.

**Закрепление:**

Игра «Умей сказать «НЕТ!» вредным привычкам».

– Сейчас проведём игру на внимание, если привычка полезная – хлопаем в ладоши, а если нет – топаем ногами:

– Чистить зубы 2 раза в день (ответы детей).

– Грызть ногти (ответы детей).

– Закаляться (ответы детей).

– Заниматься спортом (ответы детей).

– Читать лёжа (ответы детей).

– Часто есть сладкое (ответы детей).

– Смотреть близко телевизор (ответы детей).

– Кушать фрукты и овощи (ответы детей).

– Кушать много чипсов и сухариков (ответы детей).

– Гулять на свежем воздухе (ответы детей).

– Принимать душ раз в месяц (ответы детей).

**Подведения итогов:**

 – Ребята, вы сегодня хорошо работали, справились с заданиями, составили предложение, правильно разбирали продукты по корзинкам, выполнили физкультминутку, распределили картинки с режимными моментами дня, отгадали все загадки. И вспомнили несколько правил, которые человек должен соблюдать каждый день, чтобы сохранить своё здоровье. Вспомните, ребята, что действительно, на здоровье в наших руках. Если мы будем правильно питаться, занимается спортом, больше гулять на свежем воздухе, соблюдать распорядком дня, следить за личной гигиеной , никакие микробы нам не страшны, не будем болеть.

**Рефлексия «Букет настроения»:**

– Ребята, скажите, пожалуйста, вам понравился урок? (ответы детей).

Вот и подошёл концу наше занятие. На доске прикреплена картина с изображением вазы, а на столе лежит цветочки. Ребята, если вам понравился урок прикрепите к ваез красный цветок, а если не понравился – голубой.