

казенное образовательное учреждение Омской области

"Специальная (коррекционная) начальная школа - детский сад №76"

Классный час

«Здоровый ребенок в здоровой семье»

2 класс

Учитель: Боярская С. Г.

Омск 2014

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

***«Здоровый ребенок в здоровой семье»***

**Цель:** сформировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей жизни; познакомить учащихся с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье, поговорить о роли семьи в укреплении здоровья.

**Ход занятия:**

- Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

- Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

- А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

- Болеть неприятно и тоскливо. Никто не любит болеть.

- Сегодня мы поговорим с вами о том, как сохранить свое здоровье, что нужно делать для того, чтобы не болеть. А вы мне расскажите, что принято в вашей семье делать для сохранения здоровья.

1. Зарядка.

- Первая составляющая «здорового образа жизни» - зарядка.

- Вы делаете зарядку по уторам? Какие упражнения вы делаете?

- Давайте разучим небольшой комплекс утренней зарядки.

I. Руки на пояс. Подняться на носочки. Руки вверх.

II. Вращение головой.

III. Круговые движения плечами вперёд, назад.

IV. Пружинистые наклоны вправо, влево.

V. Бег на месте.

VI. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

- Упражнения можно каждый день прибавлять или менять. Важно, чтобы они не утомляли, а бодрили вас. Вы можете делать зарядку со своими родителями, братьями или сестрами.

2. Закаливание.

- Вторая составляющая «здорового образа жизни» - «Закаливание».

- А как проводить закаливание своего организма?

- Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ. Очень важно делать это под присмотром родителей или старших.

3. Гигиена.

– Третья составляющая «здорового образа жизни» - гигиена.

- А чтобы быть чистым, что нам необходимо делать? Для того, чтобы помыться, какие нужны предметы? Я загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать.

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. (расческа)

 Ей спины моей не жалко –

С мылом трет меня - …….. (мочалка)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (мыло)

Чтобы долго быть зубастым,

Чистить зубы надо ……. (пастой)

А у пасты есть подружка.

Чистит зуб, старается.

Скажи, как называется? (зубная щетка)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

-Все эти личные вещи должны быть у каждого человека свои.

4. Здоровое питание.

- Четвертая составляющая «здорового образа жизни» - здоровое питание.

- Какие полезные продукты вы знаете?

- Какие бывают вредные продукты? Почему?

(Полезная пища – свежая, хорошо приготовленная)

- Ребята, посмотрите какая у меня волшебная корзина. Сейчас мы достанем из неё предметы и выберем те, которые полезны для нашего здоровья. (Дети достают витамины, чипсы, газированную воду, кашу, фрукты, овощи, яблоки и т.д.)

- Как можно назвать одним словом эти предметы? (продукты)

- Какие из них необходимы для правильного питания?

(Отобрать в одну сторону полезные продукты, в другую - вредные)

- Что принято готовить в вашей семье?

- Какое у вас самое любимое блюдо?

5. Режим дня.

- Пятое составляющее «здорового образа жизни» - режим дня.

- Расскажите о своём режиме дня.

(Беседа о правильном режиме дня)

6. Просмотр презентации «Здоровый ребенок – в здоровой семье»

7. Подведение итогов.

- Подведем итог. Что нужно делать, для того, чтобы сохранить свое здоровье?

(Повторение коротко всех составляющих)