Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат

VIII вида № 95»

# Классный час на тему

Провела:

учитель начальных классов

Соловьева И.Ю.

**Г. Нижний Новгород**

**06.02.2014 г.**

**Классный час на тему**

**Цель:**

* приобщение учащихся, воспитанников к семейным ценностям и традициям как основам российского общества и государства;
* сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития;

**Задачи:**

* подвести детей к определению “здоровье”;
* здоровье и его отличия от болезни;
* создание условий для успешной социализации личности каждого обучающегося коллектива класса;
* вырабатывать стремление всегда быть здоровыми;
* уметь избегать контактов с больными детьми;
* уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому;
* показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;

– развитие умения работать сообща;

– развитие толерантного отношения у одноклассников друг к другу;

– осознание каждым обучающимся своей индивидуальности; чувства коллективизма.

* развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.
* разучить упражнения для зарядки.

**Оборудование:**

Презентация: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”

Пословицы и поговорки о здоровье.

Кроссворд.

**Формы работы:** работа в малых группах, психологические упражнения.

**Ход урока**

1. **Организационный** **момент**.

Учитель: Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье – в ваших руках.

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

– А для чего люди здороваются? – желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

– В разных странах люди по разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.

Японцы, делают поклоны.

Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.

И я очень рада видеть вас – веселых, бодрых, здоровых.

**2. Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.**

* Ребята, а что нас всех здесь объединяет? (школа).
* Правильно, мы одна школьная семья.
* А как люди должны относиться к друг к другу в семье? (помогать, заботиться, любить).
* А что еще нас всех объединяет? (ЗДОРОВЬЕ).

Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и – учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.  
– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

**Наш девиз:**

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*(Наизусть.)*

**3. Основная часть.**

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?  
*(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)*

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?   
*(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)*

– Почему болеют люди? Как вы думаете?   
*(Чаще всего они заражаются от других людей.)*

– Как должны поступать больные люди, чтобы не заражать других?  
*(Вызвать врача на дом. Лежать дома и лечиться до полного выздоровления.)*

– По каким признакам мы определяем больного человека?   
*(Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно. )*

– Как вы поступите, если заметите такого человека в школе?  
*(Сказать учителю.)*

– От чего зависит здоровье человека?   
*(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим. )*

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?  
*(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест. )*

**На доске:** **–**Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году : “Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?  
*(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыто много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы).*

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ!

* А как называются люди, которые занимаются спортом? (спортсмены)
* А какие виды спорта вы знаете?
* А вы знаете – завтра в нашей стране в Сочи открытие зимней олимпиады, на которой будут участвовать спортсмены разных стран. И все люди будут «болеть» за своих участников.
* А как вы понимаете «болеть» за спортсменов?
* Перед нашим соревнованием, я хочу с вами поиграть на внимание.

Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

* Молодцы! Поаплодируйте себе за правильные ответы. А знаете ли вы, что когда аплодируете, то делаете массаж рук, что благотворно сказывается на вашем здоровье. Так что аплодируйте себе на здоровье!

**4. Физкультминутка.**

Под музыку.

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в сторону развёл –   
Ключик видно не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать –   
Надо на носочки встать.

**5.** **Закрепление полученных знаний.**

**Соревнование между классами 3а и 3б.**

***1 задание - Дать название своей команде и доказать почему вы выбрали именно это название.***

***2 задание - Работа с пословицами и поговорками.***

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколение в поколение.   
– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.

Здоровому – всё здорово.  
Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.  
**Труд – здоровье, лень – болезнь.**

***3 задание -* Кроссворд.**

*Кроссворд «Здоровье»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | | 2 |  |  |  | | | |  | |
|  | 3 |  |  |  |  |  | | |  | | |
|  |  | | 4 |  |  |  |  |  |  | | |
|  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  | | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.

Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

2.

Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3.

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4.

Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

5.

В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6.

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

7.

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки.)

8.

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

На пересечение слов получилось слово *здоровье.* И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

***4 задание -******Игра “Вредно - полезно”.***

**Описание упражнения:**учитель произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети определяют вредно или полезно.

|  |  |
| --- | --- |
| Надо трудиться Унывать Есть много сладкого  Соблюдать чистоту Закаляться Ходить зимой без шапки  Делать зарядку Лениться Смеяться Заниматься спортом Гулять побольше Мало двигаться  Простужаться  Слушать родителей Одеваться по погоде Мыть руки |  |

**Подведение итогов:**вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

***5 задание - игра « Черный ящик».***

В черном ящике лежит то, что необходимо, чтобы быть чистыми и здоровыми. Что там? (Если дети правильно называют предмет, учитель нажимает на черный ящик и появляется картинка с нужным предметом - мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, расческа)

Все хорошие ребята

Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы им не лень,

Чистят их два раза в день.

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот вам, дети, наш совет.

Репка, яблоки, морковка –

Дружи с водой,

Купайся, обтирайся,

Зимой и летом

Спортом занимайся.

В нашем распорядке

Утром есть зарядка,

Все без исключения

Вспомним упражнения.

***6 задание –*** Как можно больше назвать разные виды спорта.

***7 задание*** – Назовите спортивные предметы.

А пока жури будут подсчитывать баллы- мы сейчас разучим упражнения, которые необходимо выполнять в утренней зарядке. (Дети встают в круг и выполняют упранения).

**6.** **Рефлексия. Наградение.**

– Почему здоровье – самый ценный дар человеку?  
– Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово “Здоровье” и, какого человека можно назвать здоровым.

**Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

– Почему плохо болеть?  
– Кто будет помогать вам в сохранении здоровья?  
**На этом наш классный час подошел к концу. Будьте здоровы!**