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 трудитьсяУныватьЕсть много сладкого Соблюдать чистотуЗакалятьсяХодить зимой без шапки Делать зарядкуЛенитьсяСмеятьсяЗаниматься спортомГулять побольшеМало двигаться Простужаться  Слушать родителейОдеваться по погодеМыть 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!**