**Классный час для учащихся коррекционной школы VIII вида (5 класс).**

**Тема: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.**

Дети с ограниченными возможностями здоровья с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях, методах обучения и воспитания. Чем это обусловлено? На мой взгляд, прежде всего тем, что уже с раннего детства такие дети имеют печальный социальный опыт. У таких детей наблюдается нарушение эмоционального и личностного развития, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. А хочется видеть этих детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми?

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в наше время большое значение. Актуальность проблемы заключается в том, что от здоровья и жизнерадостности детей зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, вера в свои силы, да и вся жизнь в целом.

В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя».

Чаще всего дети с ОВЗ имеют низкий уровень приспособления к жизни в обществе, к выполнению общественно-полезного труда. На мой взгляд, задача воспитателя состоит в том, чтобы привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент их общей культуры и окажут влияние на формирование их образа жизни в целом.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс, который способствует формированию представлений о здоровье и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих, а значит занять достойное место в обществе.

В своей педагогической деятельности своим воспитанникам я активно пропагандирую здоровый образ жизни:

- вырабатываю и закрепляю у детей в период их обучения и воспитания в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;

- предоставляю детям все возможности школы для формирования здорового, физически развитого, социально адаптированного человека;

- провожу мероприятия, способствующие психофизическому развитию детей: соблюдение режима школы, прогулок, проветривания, рационального режима двигательной активности, физкультминутки для развития и укрепления мелкой моторики рук, дыхательная гимнастика, игротерапия, общеукрепляющие физкультминутки, оздоровительные игры;

- разработала серию классных часов по охране здоровья и безопасности жизнедеятельности «Берегись бед, пока их нет».

Занятия проходят в форме игр, сказок, театрализованных представлений и направлены на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни. Дети практически применяют эти правила через проигрывание различных ситуаций во внеурочное время. Мы обсуждаем с детьми вопросы о том, что такое “здоровье” и что такое “болезнь”, делаем вывод о том, что здоровье человека зависит от его образа жизни. В процессе игры создаются условия для всестороннего развития личности детей. Игры заставляют активнее мыслить, способствуют расширению кругозора, формируют представление об окружающем мире. В процессе игры улучшается физическое развитие детей, совершенствуются их психические процессы.

**Классный час.**

**Тема:** Я здоровье сберегу, сам себя я помогу.

**Цель:** формирование понятия «здоровье».

**Задачи:**

* дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;
* развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;
* воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**I. Орг. момент**

**Цель:** активизация внимания и настрой на занятие.

Упражнение «Как настроение?»: дети определяют с помощью фигурок (солнце, туча) свое настроение.

**Задание:** расшифруйте слова: ПДД, ОБЖ, ГАИ, ЗОЖ (запись на доске). Из данных букв составьте слово (ЗДОРОВЬЕ).

**II. Основная часть**

**1. Введение в тему**

**Беседа.**

– Что такое здоровье человека?
– Как определить, здоров ли человек?
– А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, друзьям в поздравительных открытках?
– Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?
– Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.
– Почему здоровье необходимо? *(Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе).*

**2. Сообщение темы занятия**

**Задание:** слова потерялись, составьте из них предложение.

*На доске вразброс представлены слова сам, помогу, здоровье, я, сберегу, себе.*

Ответ: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

– Давайте так и назовем наше занятие.

**Сообщение по теме**

– Что же такое здоровье?
Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:
Здоровье – это отсутствие болезни.
Болезнь – это нарушение здоровья.
Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”
Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.
Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
Здоровый образ жизни для 75% россиян значит отказ от курения.
Здоровый образ жизни для трех четвертей россиян означает отказ от курения, свидетельствуют данные официального интернет-опроса Минздравсоцразвития России.
По данным опроса, для 75% россиян здоровый образ жизни связан с отказом от курения, алкоголя и наркотиков. Почти 65% респондентов считают, что это рациональное питание, а 62% – занятие спортом, сообщается в пресс-релизе министерства.
Для многих в понятие "здоровый образ жизни" также входит достаточная двигательная активность и здоровый сон. Закаливание важным для здорового образа жизни считают всего около 25% участников опроса, а регулярное обследование у врача – чуть более 20%.

**Игра «Кто больше?»**

Назовите признаки здорового человека (радостный, бодрый, энергичный, у него чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и т.д.).

**Нарисуй портрет**

Детям предлагается нарисовать портрет больного и здорового человека. Дается шаблон – контур изображения фигуры человека. Дети должны дорисовать «признаки» здорового и больного человека. Затем происходит обсуждение получившихся рисунков. Можно провести командное соревнование.

**Тест «Твое здоровье»**

Если вы согласны с утверждением – ставьте знак «+», если нет – знак «–».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. У меня часто болит голова. |  |
| 2. У меня часто бывает насморк. |  |
| 3. У меня часто болят зубы. |  |
| 4. Иногда у меня болит ухо. |  |
| 5. У меня нередко болит горло. |  |
| 6. Каждый год я болею гриппом. |  |
| 7. Иногда меня тошнит. |  |
| 8. Некоторые лекарства и продукты вызывают у меня аллергию. |  |
| 9. Ко мне легко прилипают всякие болезни. |  |

– Каких знаков получилось больше: «+» или «–»?
– Как вы думаете, что же надо делать, чтобы улучшить или сохранить здоровье?

*(Улыбаться, говорить друг другу хорошие и добрые слова, есть полезную пищу, отказаться от вредных привычек, соблюдать правила гигиены, выполнять физические упражнения, соблюдать режим дня и т д.).*

**Физминутка**

Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка, головой три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.

**Правила здоровья**

*Дети могут заранее выучить наизусть стихотворения.*

Рано вставать, рано в кровать:
Завтра на парте не будешь зевать.

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону.
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

С умом струйка водяная на руках дробится,
Никогда не забывай по утрам умыться.

Чистят ножи и кастрюли, и трубы.
Как же не чистить до завтрака зубы?

Вовремя пей, вовремя ешь –
Будешь до старости крепок и свеж.

Коль пришел ты на урок,
На язык повесь замок.
Но далеко не прячь ключи,
Там, где нужно – не молчи.

Чтобы ночью лучше спать,
Видеть сон хороший,
Мы советует гулять
Вечером погожим.

**Народная мудрость.**

– А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл.

*Дети выбирают конверты, в которых находится либо начало пословицы, либо конец. Каждый должен найти свою половину. Затем пословицы зачитываются, объясняется их смысл.*

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
Праздная молодость – беспутная старость.
Голова седая, да душа молодая.
Здоровье дороже золота.
Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.
Здоровья не купишь.
В здоровом теле – здоровый дух.
Здоров будешь – всего добудешь.
Болен – лечись, а здоров – берегись.

**Марафон загадок**

– Что же нам поможет сохранить и укрепить здоровье? Отгадайте загадки.

Утром я по распорядку
Делаю всегда … *(зарядку)*.

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков.
Целый день идти готов. *(Душ)*

У него два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами … *(велосипед)*

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет … *(спорт).*
Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, … *(тренировка).*

Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? *(Мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,
А по чистым волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. *(Расческа)*

Помогает нам всегда
Солнце, воздух и … *(вода*).

**Гимнастика для глаз**

Дети выполняют гимнастику для снятия утомляемости глаз с помощью тренажера «Светофор» (поочередное движение глаз по цветовым кругам).

**Игра «Хорошо – плохо»**

– Давайте повторим, что же хорошо для нашего здоровья, а что плохо.
Дети заполняют таблицу. Затем зачитывают получившиеся ответы и объясняют свой выбор.

|  |  |
| --- | --- |
| *Хорошо*  | *Плохо*  |
|  |  |
|  |  |

**III. Итог**

– Давайте подведем итог нашему занятию.
– Что же такое здоровье? Почему люди чаще всего желают друг другу именно здоровья? Какое слово, связанное со здоровьем, мы слышим каждый день?
– От чего зависит здоровье?
– Как влияют вредные привычки на здоровье?
– Что нужно знать и уметь, чтобы быть всегда здоровым?
– Пожелаем друг другу здоровья.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!
Но добиться результата невозможно без труда.
Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

– Вспомните, как мы назвали наше занятие? Вы согласны с этим выражением?
Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Потому что никто не позаботиться о твоем здоровье лучше, чем ты сам. Я желаю вам быть всегда здоровыми.