**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 42» г. Воркуты.**

**Конспект классного часа для учащихся 3 класса на тему:  
  
«Здоровый образ жизни».**

|  |
| --- |
| **Подготовила**  **Рогова Ольга Алексеевна,**  **учитель начальных классов.** |

**г. Воркута**

**2017 год.**

**Пояснительная записка**

Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных – ЗДОРОВЬЕ.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью педагоги в начальной школе посвящают внеклассные мероприятия. Прежде всего, это беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы, прогулки и экскурсии, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание. А также уроки здоровья, на которых  решаются задачи  формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

**Тема: «Здоровый образ жизни».**

**Цель**: сформировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни, рассмотрев факторы, влияющие на здоровье человека.

**Задачи**:

1. Раскрыть понятие здоровый образ жизни.
2. Обогащать и активизировать словарный запас по теме.
3. Развивать речь, логическое мышление.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование**: Детские рисунки о здоровом образе жизни. Карточки, на которых изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения.

Картинки продуктов: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.

Пословицы и поговорки о ЗОЖ. Анаграммы, ребусы. Музыкальное сопровождение. Мультимедийный проектор. Презентация на тему: « Здоровый образ жизни».

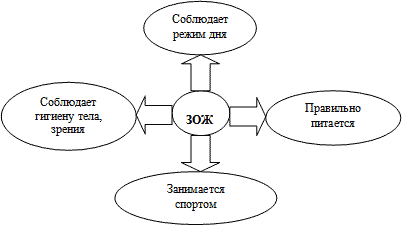
**Этапы занятия:**

1. **Вступительная часть**. Определение понятия «здоровый образ жизни».
2. **Основная часть занятия.** Раскрытие понятия «здоровый образ жизни».
   1. Режим дня.
   2. Гигиена тела.
   3. Гигиена зрения.
   4. Правильное питание.
   5. Занятия физкультурой и спортом.
   6. Игры и конкурсы, посвящённые здоровому образу жизни.
   7. Просмотр презентации «Здоровый образ жизни».

**3. Итоговая часть.**

**Ход занятия:  
1. Вступительная часть.**

Главное в жизни - это здоровье! С детства попробуйте это понять! Главная ценность – это здоровье! Его не купить, но легко потерять.  
На сегодняшнем занятии мы с вами будем разговаривать о нашем здоровье. Какого человека называют здоровым? *(Сильного, крепкого, не болеющего, физически и психически благополучного).* Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? *(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается).* Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека.

*(В ходе вступительной беседы учитель на доске выставляет карточки, на которых записаны условия здорового образа жизни.)*   


*Приложение 1.* Карточки: «Здоровый образ жизни», «Соблюдает режим дня», «Соблюдает гигиену тела», «Правильно питается», «Занимается спортом».

**2. Основная часть занятия.**

**2.1. Режим дня.**

Как понимаете это выражение: «Режим дня»? Расскажите о своем распорядке дня. Как самому составить распорядок дня?   
*(Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание).*  
Используя карточки, составим примерный распорядок дня.   
*(Дети делятся на 2-3 группы. Каждая группа получает карточки. Ученики составляют режим дня. Выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня).*

Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых. Зачем нужен режим дня? *(Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение).*

Расскажите о режиме дня в нашей школе.

**2.2. Гигиена тела.**

Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена». Гигиена *– раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а так же система действий, направленная на поддержание чистоты.*  
Почему в режиме дня обязательны водные процедуры? *(Вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм).*  
Какую часть тела нужно мыть чаще других? *(Руки).* С чем это связано? Как нужно мыть руки? *(1 ученик показывает, как правильно мыть руки).* Почему руки необходимо мыть с мылом? Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними!

*Приложение 2.* Картинки с изображением воды, рук.

**2.3. Гигиена зрения.**

Почему человеку важно сохранять хорошее зрение? Как сохранить хорошее зрение? *(Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности).* Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Какие из них вы используете? *(Ученики показывают упражнения, объясняют правила выполнения и объясняют их назначение).*

Игра «Весёлые человечки». Проверим ваше зрение. Я показываю карточки с фигурками человечков, а вы повторите их движения.

*Приложение 3.* Карточки, на которых изображены фигурки человечков, выполняющих различные гимнастические упражнения: наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседание и т.п.

**2.4. Правильное питание.**

В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? *(Не менее 3 раз). Сколько раз вы питаетесь в школе?* Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему? Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? *(Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда: каша, омлет).*

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет*».* Из списка выберите полезные, вредные продукты. Объясните свой выбор.

*Приложение 4.* Картинки: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук.

**2.5. Занятия физкультурой и спортом.**

Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет (тот, кто занимается спортом).

**2.6. Игры и конкурсы, посвящённые здоровому образу жизни.**

А теперь я предлагаю вам немного поиграть.

**2.6.1. Викторина «Мы за здоровый образ жизни».**

Мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить. Старт – проверка «Разминка». Задание – быстро ответить на вопросы.  
Зимняя спортивная игра. (Хоккей.)

Летние коньки. (Ролики.)

Главный признак травмы. (Боль.)

Наиболее продуваемая часть тела. (Уши.)

Куда надо забить гол? (В ворота.)

Коричневая обеззараживающая жидкость. (Йод.)

Главный человек на площадке. (Судья.)

Летающий шприц. (Комар.)

Вредная привычка. (Курение.)

Пчела в тельняшке. (Оса.)

Простейший способ очистки воды. (Кипячение.)

Что дороже денег? (Здоровье.)

*Приложение 5.* Картинки: хоккей, ролики, боль, судья, комар, курение, оса, кипячение, здоровье, йод, ворота, уши.

**2.6.2. Конкурс «Анаграммы».**

В этом конкурсе мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни. Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши.

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

*Приложение 6.* Карточки с анаграммами.

**2.6.3. Конкурс «Загадки – помощники гигиены».**

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть…, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? (Мыло.)

1. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска.)

1. Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (Полотенце.)

1. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам. (Зубная щётка.)

*Приложение 7*. Картинки – отгадки.

**2.6.4. Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ».**

Существуют ещё и пословицы и поговорки о здоровом образе жизни. Вы

получите их на листочках. Ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

Чистота – лучшая… (красота).

Чисто жить – здоровым… (быть).

Кто аккуратен – тот… (приятен).

Не думай быть нарядным, а думай быть… (опрятным).

*Приложение 8.* Пословицы о здоровом образе жизни.   
 **2.6.5. Конкурс «Загадки о спорте».**

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

1. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода. (Пловец.)

1. Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл

Мы играем в… (волейбол).

1. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (Фигурист.)

1. Кто по снегу быстро мчится.

Провалиться не боится? (Лыжник.)

1. Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это…. (мяч).

1. Катаюсь на нем до вечерней поры,

Но ленивый мой конь возит только с горы.

Сам на горку пешком я хожу,

И коня своего за веревку вожу. (Санки.)

1. Палка в виде запятой

Гонит мяч перед собой.

Ударяй и бросай,

Мяч частенько поднимай.

Бей его по воротам. (Клюшка.)

1. Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

*Приложение 9.* Картинки-отгадки.

**2.7. Презентация на тему «Здоровый образ жизни».**

**3. Итоговая часть.**

Какой теме было посвящено занятие? Как понять значение выражения «Здоровый образ жизни»?

Итак, дорогие ребята! Заканчивается наше занятие. Надеюсь, что оно не прошло даром, и вы многое почерпнули из него, ведь «Здоров будешь – все добудешь!» Желаю вам здоровья и долголетия! Наши лучшие друзья – солнце, воздух и вода!

Пожелание:

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

*Вручаются памятки, в которых записаны правила здорового образа жизни.*

*Приложение 10.* Памятка*.*

**Список используемой литературы:**

1. Воспитание школьников: журнал. – М.: Издательство «Школьная Пресса», 2001. - № 9; 2003. - № 3; 2005. - № 2, 4; 2007. - № 10.
2. Группа продленного дня: Конспекты занятий, сценарии мероприятий: 3 – 4 классы / Авт.-сост. Л. И. Гайдина, А. В. Кочергина. – 2-е изд., перераб. – М.: ВАКО, 2012.
3. Классный руководитель: журнал. – 2007. - №4; 2005. - №8.
4. Научно-методический журнал заместителя директора по воспитательной работе (ЗДВ). – 2006. - № 6, 2007. - № 7, 2008. - № 8.
5. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы». – 2-е изд., перераб. – М.: ВАКО, 2013.
6. Справочник классного руководителя: журн. – 2006 – 2007

Приложение

**Соблюдает**

**режим дня.**

**Здоровый**

**образ жизни.**

**Соблюдает гигиену тела.**

**Правильно питается.**

**Занимается спортом.**

**ЗКУЛЬФИТРАУ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ДКАЗАРЯ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЛКАЗАКА**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЕНГИАГИ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**







