**Тема:**«Здоровье - это здорово!»

**Цель.** Учить детей сохранять и укреплять своё здоровье.

**Задачи**:

* формировать представление о здоровье как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни;
* познакомить с основными приемами сохранения здоровья;
* развивать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни;
* воспитывать стремление беречь свое здоровье.

**Планируемый результат:**

*Регулятивные УУД*: саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; осуществлять прогнозирование, целеполагание как постановку учебной задачи; осуществлять контроль, коррекцию и оценку.

*Познавательные УУД*: осуществлять поиск и выделять необходимую информацию; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной и форме.

*Коммуникативные УУД*  выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.

*Личностные УУД*: формировать мотивацию к обучению и целенаправленной деятельности

*Предметные*: обучающиеся актуализировали и закрепили знания о правилах сохранения и укрепления здоровья.

- Ребята, я хотела бы начать наше занятие с нескольких пословиц, которые подскажут нам тему нашего занятия. У каждого на столах лежат конверты, вам из отдельных слов нужно собрать правильно пословицу.

***Болен – лечись, а здоров – берегись.***

***Быстрого и ловкого болезнь не догонит.***

***Чистая вода – для хвори беда.***

***Здоровье сгубишь – новое не купишь.***

***Береги здоровье смолоду!***

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу!**

- Прочитайте какие пословицы у вас получились?

- О чем эти пословицы? Какое слово их всех объединяет?

- Молодцы! А кто уже догадался, и назовет мне тему нашего классного часа?

- Верно, ребята! Слова из этих пословиц и являются темой нашего классного часа. Мы будем говорить о здоровье.

- Скажите, а что нужно для того чтобы вы были здоровы?

- Правильно, нужно знать и выполнять определенные правила, такие как режим дня, правильное питание, личная гигиена, активный образ жизни.

- Тогда какой же будет наша цель на этом классном часе?

- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье, укрепить и улучшить его. Вы конечно же знаете, что здоровье – самое большое богатство человека. Каждому человеку необходимо знать, как сохранить и укрепить свое здоровье.

- Есть определенные правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, труде и жизни. И я предлагаю вам еще раз вспомнить эти правила, а может и узнать что то новое.

1 правило: **Соблюдение правил личной гигиены**

- Чтобы наше тело было здоровым и красивым, о нем нужно заботиться и содержать в чистоте. Какие же части тела особенно нуждается в тщательном и постоянном уходе, мы узнаем, ответив на следующие вопросы.

1. Что помогает определить, теплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность? (*кожа*)

2. Два братца через дорогу живут, друг друга не видят? (*глаза*)

- Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа?

- А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? (*не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами и быть осторожным в работе)*

3. Тридцать два веселых друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки? (*зубы*)

- Когда малышу исполняется 2 года, у него полностью прорезаются зубы, это молочные зубы. Они постепенно выпадают и на их месте появляются постоянные. У каждого зуба есть корень. Зуб окружает десна.

Как нужно ухаживать за зубами?

-Зубы и десна нужно содержать в чистоте и раз в год обязательно бывать у стоматолога.

4. Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов? (*нос*)

5. Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений? (*ногти*)

6. Они бывают прямые, кудрявые, волнистые, длинные, короткие, рыжие, черные, русые? (*волосы*)

7. Пение птиц, музыку, речь нам помогают слышать органы слуха, а называются они – (*уши*)

- А какие предметы помогают поддерживать наше тело в чистоте, мы вспомним, отгадав загадки:

*Костяная спинка,*

*Жесткая щетинка,*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит* *(Зубная щетка)*

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Дело ясное вполне:*

*Пусть отмоет руки мне.* *(Мыло)*

*Вафельное и полосатое,*

*Гладкое, лохматое,*

*Всегда под рукою –*

*Что это такое?* *(Полотенце)*

*Хожу-брожу не по лесам,*

*А по усам, по волосам, -*

*И зубы у меня длинней,*

*Чем у волков и медведей.* *(Расческа)*

*-*Вот они, наши помощники – предметы личной гигиены.

2 правило **Правильное питание**

- Ребята, вчера вечером мне принесли письмо от Карлсона, и вот, что он пишет:

«*Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.*

*Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».*

- Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли он составил свое меню?

(*Нет, чтобы выздороветь, нужно пить чай с вареньем, лимоном, морсы, кушать кашу и суп, а это вредные продукты*)

- А какие продукты обязательно должны входить в наше меню вы узнаете, разгадав загадки:

1*. Очень сочный фрукт.*

*На букву «Я» его зовут. (яблоко)*

*2. Маленький, горький, полезный, микробов убивает, луку брат. (чеснок)*

*3. Сидит девица в темнице, а коса на улице. (морковь)*

*4. Не бьет, не ругает, а от него плачут. (лук)*

*5 Бусы красные висят,*

*из кустов на нас глядят.*

*Очень любят бусы эти*

*Дети, птицы и медведи. (малина)*

*6. Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло. (свекла)*

*7. Сидит Ермошка на одной ножке,*

*На нем сто одежек: не шиты, не кроены, а весь в рубцах. (капуста)*

*8. Круглая, да не мяч,*

*Желтая, да не масло,*

*Сладкая, да не сахар,*

*С хвостом, да не мышь. (репа)*

- Как назвать одним словом, все, что мы увидели на картинках?

*(Овощи, фрукты, ягоды*)

- Овощи, фрукты, ягоды – основной источник витаминов. Витамины необходимы для здоровья, роста организма, особенно детям.

- Также мы должны употреблять в пищу мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям.

- А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака?

- Каша, особенно полезна гречневая каша и овсяная, а каша манная очень калорийная, ее следует есть пред контрольной работой, соревнованиями. Когда вам понадобится много энергии.

- А все ли знаю, что нужно мыть руки перед едой?

- Ученые, кстати, доказали, что намыливать руки нужно 2 раза, потому что после первого раза еще остаются микробы!

**Ответьте на вопросы:**

1. Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот - с грязными, немытыми продуктами, через грязные, немытые руки. Через кожу - раны или царапины, с чужими вещами)

2. Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах - кефире, ряженке и т. п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах)

3. Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»? (Это прежде всего, занятия физкультурой, спортом, игры на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание - фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей, консервантов. Меньше лимонада, кока- колы, больше натуральных соков. Очень полезны молочные продукты, творог, каши)

**Физминутка**

А сейчас мы немножко отдохнем и поиграем в игру «Вершки и корешки», заодно я проверю, хорошо ли вы знаете овощи. Я буду называть овощи. Если употребляют в пищу верхнюю часть растения, то есть вершки, вы поднимаете руки и встаете на носочки, а если едят корни растения, то, что растет в земле, то вы приседаете.

Картофель, помидор, морковь, фасоль, репа, горох, тыква, редис, огурец, редька, кабачок, перец.

- Мы, ребята, должны помнить, что прежде чем съесть фрукт или овощи, необходимо их тщательно промыть теплой водой.

3 правило **Соблюдение режима дня**

Когда кушать и гулять,

Ходить на занятия и рисовать,

Спать ложиться и вставать,

Каждый должен точно знать.

Помогает нам, друзья,

В этом деле… (*режим дня*)

Следующее правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня.

Давайте вспомним режимные моменты.

1.подъем

2.зарядка  
3.застелить постель  
4.умыться  
5.одеться  
6.завтрак  
7.занятия в школе  
8. обед  
9. прогулка  
10.подготовка к урокам  
11.ужин  
12.свободное время  
13.подготовка ко сну.  
14.сон

**-** Молодцы ребята! Режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.

4 правило **Спорт**

- Но и этого недостаточно, чтобы расти здоровыми, крепкими. Как вы думаете, что еще нужно делать для укрепления здоровья? (*закаляться, заниматься физкультурой)*

А главное – делать зарядку, чтобы ваш организм стал крепким и сильным, а главное – здоровым.

- А как вы думаете, на уроках мы должны соблюдать какие-то правила, чтобы сохранить свое здоровье? (*соблюдать гигиену письма, правильно сидеть за партой, делать физминутки, зарядку для глаз, для пальчиков, делать паузы при чтении)*

5 правило: **Вредные привычки**

У каждого человека есть привычки. Привычка – поведение, действия, склонность к постоянным действиям, ставшим обычными проявлениями в жизни человека.

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки бывают полезными и вредными.

-Как вы думаете полезные привычки, что приносят человеку? (*пользу*).

Эти привычки сохраняют его здоровье.

-А, что могут принести человеку вредные привычки? (*неприятность*).

Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью.

- Назовите вредные привычки, которые мешают быть здоровым.

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.

Полезные привычки неоходимо приобретать, а с вредными бороться.

**Рефлексия**

 Пришло время подвести итог нашего урока. Я буду называть слова, если это слово характеризует здорового человека, вы хлопаете. Приготовились.

*красивый, сутулый, сильный, стройный, толстый, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, закаленный.*

- Помните, ребята, каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами.

Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа – интернат № 2»

**Тема: «Здоровье –**

**это здорово!»**



Классный руководитель

2 класса

Кущёва Марина Михайловна

**2020 – 2021 уч. год**