Классный час 4 класс

 «Если хочешь быть здоровым»

 Конспект составила и провела классный час

 Носова Людмила Анатольевна

 учитель начальных классов

 ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ»

 Г. Нарьян-Мар

 Пояснительная записка

Открытый классный час «Если хочешь быть здоровым» в 4 классе (учащиеся с лёгкой умственной отсталостью) был проведён в рамках недели начальных классов «В здоровом теле – здоровый дух».

Тема недели и классного часа является актуальной, так как здоровье является одной из главных ценностей человеческой жизни во все времена, а в наши дни особенно.

Классный час был проведён с целью формирования представления о здоровье, здоровом человеке.

Задачи:

- выявить, повторить и обобщить знания учащихся о здоровье, здоровом человеке;

- закрепить знания учащихся о правилах, помогающих сохранить собственное здоровье;

- выделить компоненты здорового образа жизни человека;

- воспитывать желание быть здоровым человеком;

- дать определения понятий: здоровье, болезнь, режим дня, гигиена, правильное питание;

- познакомить с зимними видами спорта;

- развивать интерес к классным часам, предметным неделям через использование разных игр и заданий;

- связать материал часа с жизнью через использование натуральных предметов гигиены, фотографий больного и здорового человека, игры «полезно – не полезно».

 Ход классного часа

I Организационный момент, приветствие

 Здравствуйте

- Для чего мы говорим это слово? Что оно обозначает?

 (приветствие, пожелание здоровья)

II Введение в тему

1. Игра «Выбери лишнее»

- градусник, таблетки, врач, хоккей, болезнь (хоккей)

- лекарство, прогулка, высокая температура, ангина, компресс (прогулка)

- катание на санках, головная боль, слабость, гипс (катание на санках)

 - Каким общим словом можно объединить оставшиеся слова и словосочетания? (болезнь, больной)

 - Что такое болезнь?

Вывод: Болезнь – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма.

 -Каким становится человек?

( на экране картинка больного человека)

(Ответы детей: вялым, грустным, пассивным, слабым, испытывает боль, беспомощным)

- Тогда, что значит здоровье, здоровый человек?

( на экране картинка здорового человека)

(Ответы детей: счастливый, активный, позитивный, не испытывает боль)

III Объявление темы

 - Сегодня мы напомним себе как беречь своё здоровье и от чего оно зависит

(учитель открывает на доске тему классного часа)

В этом нам помогут письма доброжелателей

На доску вывешивается табличка:

|  |
| --- |
|  Наши помощники в сохранении здоровья |

IV Основная часть

1. Учитель читает первое письмо от доктора Пилюлькина

|  |
| --- |
| Здравствуйте, ребята!Спешу ответить на ваш вопрос о том, что помогает человеку быть здоровым. Сохранить здоровье вам поможет соблюдение режима дня. Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы выполняете в течение дня. Попробуйте с учителем составить свой примерный распорядок дня. Будьте здоровы! Советую пообщаться с доктором Чистюлькиным. |

 Игра «Расставь по порядку»

 Дети расставляют по прядку предложенные учителем картинки с изображением основных моментов режима дня школьника.

 Вывешивается табличка

|  |
| --- |
|  Режим дня |

1. Учитель демонстрирует письмо от доктора Чистюлькина.

- Как думаете о чём пойдёт речь в письме? (чистота – залог здоровья)

|  |
| --- |
| Здравствуйте, дети!Я внимательно слежу за тем, чтобы все выполняли правила личной гигиены. Гигиена – это действия, выполняя которые люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте и не болеют. |

 - Какие предметы являются предметами личной гигиены?

Задание для трёх групп учащихся: предложенные реальные предметы разделить на предметы гигиены и личной гигиены

а) полотенце, зубная щётка, зубная паста

б) шампунь, мыло, мочалка

в) расчёска, ложка, гигиеническая помада

Игра «Дополни предложение»

- чистить зубы надо 2 раза в день…(утром и вечером)

- перед едой нужно обязательно…(мыть руки)

- во время еды нельзя …(нельзя разговаривать с набитым ртом)

- никогда не ешь немытые…(овощи и фрукты)

- свет при письме должен падать …(слева).

Вывешивается табличка

|  |
| --- |
|  Личная гигиена |

1. Учитель демонстрирует письмо волейболиста Физкультурова.

- Как думаете, что будет советовать? (движение, спорт)

Демонстрация на экране видио зимних видов спорта (дети называют, если знают)

а) бобслей – спуск с горы на санках

б) слалом – горные лыжи

в) фристайл – прыжки на лыжах

г) сноуборд – катание на доске по снегу

Вывешивается табличка

|  |
| --- |
|  Движение и спорт |

Физминутка

 Вот мы руки развели, словно удивились,

 И друг другу до земли в пояс поклонились.

Ниже, дети, не ленитесь, поклонитесь, улыбнитесь.

Мы ладонь к глазам приставим, ноги крепкие раставим.

Поворачиваясь вправо, оглядимся величаво.

И налево надо тоже поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И ещё через левое плечо.

1. Учитель зачитывает письмо повара Вкусняшкина:

|  |
| --- |
| Ребята, помните о правильном питании! Правильное питание- это разнообразное питание, которое даёт организму человека необходимые питательные вещества, которые находятся в разных продуктах. Лучше кушать в одно и тоже время, 4-5 раз в день.Больше употреблять в пищу овощей и фруктов, пить молоко и кефир, кушать творог. Меньше употреблять сладкого, жирного и солёного. Будьте здоровы! |

Игра «Полезно – не полезно»

 Чипсы – нет, фрукты – да, сухарики со специями – нет, борщ – да,

 пирожные –нет, овощи – да.

Вывешивается табличка

|  |
| --- |
|  Правильное питание |

1. Письмо Пети Болейкина читает ученик

|  |
| --- |
| Я заболел, у меня насморк, болит горло, красные и слезятся глаза, повышается температура. |

- Как думаете, чем заболел Петя? (простудился, грипп, инфекция)

- Как быть, как лечиться? (нужно обратиться к врачу, самостоятельно лечиться нельзя)

- К какому врачу нужно обратиться мальчику? (педиатру)

Задание «Врач – заболевание»

Назовите с какой болью вы обратитесь к следующим врачам

 - стоматологу

 - окулисту

 - дерматологу

 - отоларингологу

 - гастроэнтерологу

 - хирургу

 - невропатологу

Вывешивается табличка

|  |
| --- |
|  Больница, врачи |

V Дополнительное задание (не обязательное, если позволяет время)

 - из отдельных словосочетаний составить пословицы

«Здоровье дороже золота»

«Болен – лечись, а здоров – берегись»

«Где здоровье, там и красота»

VI Обобщение

 В качестве обобщения внимание детей обращается на получившуюся в ходе занятия схему (на доске) и отвечают на вопрос: что должен делать и соблюдать человек, чтобы быть здоровым?

|  |
| --- |
|  Помощники в сохранении здоровья |

|  |
| --- |
|  Личная гигиена |

|  |
| --- |
| Правильное питание |

|  |
| --- |
|  Режим дня  |

|  |
| --- |
|  Движение и спорт |

|  |
| --- |
| Больница, врачи |

VII Итоги

Учитель называет учащихся, которые не были на больничном в этом году.

Угощает всех детей витаминами и предлагает все знания о сохранении своего здоровья применять в жизни.