ГБОУ Псковской области «Красногородская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,

с ограниченными возможностями здоровья»

**Конспект классного часа на тему:**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**2 класс**

**Классный руководитель: А. В. Андреева.**

*Высшая квалификационная категория*

*2020 г.*

р.п. Красногородск

**Тема классного часа: «Путешествие в страну Здоровья».**

**Цель:** формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи: -** продолжить знакомить учащихся с понятием здоровье и

 правилами здорового образа жизни;

 - развивать интерес к здоровому образу жизни, свободное общение со

 взрослым и между собой;

 - воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** задания на интерактивное доске, карточки со словами, памятки здорового образа жизни.

**Техническое оснащение:** интерактивная доска.

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент.**

- Здравствуйте! – Ты скажешь человеку

- Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

- И, наверно, не пойдет в аптеку,

- И здоровым будет много лет.

 **II. Вступительная часть.**

- Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”? (Желаем здоровья.)

- Правильно, ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

-Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

 **III. Сообщение темы и целей занятия.**

- Сегодня на классном часе мы с вами узнаем что же такое здоровье и здоровый образ жизни, рассмотрим основные правила здорового образа жизни, совершим путешествие в страну здоровья.

  **IV . Основная часть.**

**1) работа над понятиями здоровье, ЗОЖ.**

- Как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

(Слайд 1)

*Здоровье — это отсутствие болезней, состояние физического и душевного благополучия.*

- А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

- Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.) А когда мы здоровые, то тогда у нас какое настроение?

 (Слайд 2)

**2) характеристика здорового человека.**

 - Теперь дадим характеристику здорового человека.

- Посмотрите, на доске картинка с изображением человека, нам необходимо подобрать только те слова, которые подходят здоровому человеку.

 Красивый; Бледный; Весёлый.

 Сутулый; Румяный; Крепкий.

 Сильный; Страшный; Неуклюжий.

 Ловкий; Грустный; Подтянутый.

- Мы дали характеристику здорового человека.

- Здоровый человек - это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

-Чтобы быть таким здоровым человеком нужно знать и соблюдать правила здорового образа жизни. Необходимо постоянно заботится о своём здоровье, вести здоровый образ жизни.

- Что такое здоровый образ жизни?

(Слайд 3)

- ***ЗОЖ— образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. (Чтение определения хором.)***

- Сейчас мы с вами просмотрим отрывок мультфильма «Азбука здоровья». После просмотра мультфильма вы должны ответить на вопрос: Что нужно делать, чтобы бы вести здоровый образ жизни?

(Просмотр мультфильма «Азбука здоровья»)

- Итак, что же мы должны делать, чтобы вести здоровый образ жизни? *(Соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, заниматься спортом.)*

(Слайд 4)

- Запомните, здоровье человека зависит от него самого.

(Слайд 5)

**3) путешествие в страну «Здоровья».**

- Сейчас мы с вами совершим путешествие в страну Здоровья.

- Отправимся мы в путешествие на корабле.

(Раздаётся штурвал, фуражка, якорь.)

- Сопровождать нас на протяжении всего путешествия будут наши помощники-дельфины. (Звук дельфинов.) Они будут наблюдать за вашей работой, а в конце занятия вручат вам свои награды.

- А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных островов и на каждом нам предстоит узнать много нового и интересного, ответить на многочисленные вопросы. (Рассматривают карту-схему на доске)

(Слайд 6)

- Итак, начинаем наше путешествие. (Учащиеся на местах покачиваются из стороны в сторону, капитан водит штурвалом).

(Звук моря+корабль.)

(Слайд 7 -анимация моря)

(Слайд 8)

 **Остров «Чистоты».**

- Ребята, посмотрите перед нами остров Чистоты.

- Чтобы попасть на этот остров, мы должны ответить на вопросы:

**а) работа с вопросами**

Вопрос № 1

Что такое личная гигиена?

(Слайд 6)

***Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.***

Вопрос № 2

-Почему необходимо мыть руки перед едой?На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

Вопрос № 3

- Зачем надо коротко стричь ногти?

(Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.)

Вопрос № 4

-Сколько раз в день необходимо умываться?

(Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.)

Вопрос № 5

Как часто нужно мыть все тело и голову?

Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

Вопрос № 6

Как часто нужно мыть руки?

Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

Вопрос № 7

- А сейчас давайте вспомним, какие предметы личной гигиены нам помогают быть чистыми?

**б) занимательная игра «Найди предметы личной гигиены»**

(Слайд 9)

(На интерактивной доске выбираются и перетаскиваются к человеку предметы личной гигиены .)

(Слайд 10)

**в) работа с сюжетной картинкой**

- Посмотрите на картинку. Как вы думаете, если вокруг нас будет кругом беспорядок будем ли мы тогда здоровыми?

- Совершенно верно, чтобы быть здоровыми мы должны не только себя содержать в чистоте, но и там где мы живём.

- Итак, вот мы и узнали 1 правило здорового образа жизни.

(Слайд 11)

*Соблюдай правила личной гигиены, соблюдай чистоту вокруг себя.*

- Теперь мы можем отправляться дальше на следующий остров (звучит шум моря)

(Слайд 12)

**Остров «Спорта».**

- Ребята, чтобы вести здоровый образ жизни обязательно необходимо заниматься спортом, регулярно делать гимнастику, совершать прогулки на свежем воздухе, закаливаться.

- К нам в гости пришёл Дракоша-растишка и предлагает нам сделать весёлую гимнастику.

**а) просмотр видео «Весёлая зарядка».**

 (Слайд 13)

- Итак, чтобы вести здоровый образ жизни что ещё нужно делать?

-Ну, что же вот мы и узнали ещё одно правило:

(Слайд 14)

*Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе.*

- Теперь мы можем отправляться дальше на следующий остров (звучит шум моря)

(Слайд 15)

**Остров «Правильного питания».**

**-** Внимание перед нами следующий остров и называется он остров «Правильного питания».

- Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу только полезные продукты, богатые витаминами.

- От простуды и ангины нам помогут – витамины.

 - Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались, нам необходимы – витамины.

- Эти витамины находятся в полезных продуктах, в овощах, фруктах, ягодах.

- Назовите продукты, которые богаты витаминами.

- Всякая ли пища бывает полезна? Приведите примеры вредных продуктов.

(Слайд 16)

**а) дидактическая игра «Собери полезные продукты в корзину».**

- Ребята, посмотрите наш дельфин Вежлик, забыл какие полезные продукты нужно употреблять в пищу, давайте ему поможем вспомнить это. Итак, вам необходимо найти полезный продукт и перетащить его в корзину.

**б) работа с правилами.**

(Слайд 17)

Правила правильного питания:

Никогда не переедать.

Тщательно пережевывать пищу.

Не употреблять очень горячую пищу.

Не злоупотреблять сладостями.

Больше есть зелени, овощей, фруктов.

Ужинать за 2 часа до сна.

- Запомните, ребята, от полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Внимание, перед нами 3 правило здорового образа жизни:

(Слайд 18)

*Правильно питайся, употребляй в пищу только полезные продукты.*

- Отправляемся дальше на следующий остров (звучит шум моря)

(Слайд 19)

**Остров «Хорошее настроение».**

(Слайд 20)

(На доске фотографии детей с разными эмоциями.)

- Перед нами остров Хорошего настроения.

-Какие лица детей весёлые или грустные вам больше нравятся?

- Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье.

- Улыбка - это залог хорошего настроения. При помощи улыбки и хорошего настроения мы дарим себе и друг другу здоровье и радость.

- Давайте друг другу улыбнёмся подарим здоровье и хорошее настроение.

- Ребята, что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)

**а) игра «Комплименты».**

(Дети встают в круг, передавая надувное сердечко, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.)

- Жители острова Хорошее настроение дарят нам в подарок вот это доброе сердце, сердце хорошего настроения, теперь у нас в классе всегда будет царить хорошее настроение и мы будем говорить друг другу только ласковые добрые слова.

- Вот мы с вами узнали ещё одно правило здорового образа жизни:

(Слайд 21)

 *«Грубых слов не говори, только добрые дари».*

  **V . Заключительная часть.**

(Слайд 22)

- Ребята, вот мы и приплыли в страну Здоровья. В этой стране живут люди, которые ведут здоровый образ жизни, которые знают и соблюдают все правила ЗОЖ.

- Посмотрите, жители страны Здоровья приготовили для нас сундук. Настя, принеси его нам.

- Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

- Давайте его откроем и посмотрим, что же там есть.

- Посмотрите здесь памятки о том, как нужно вести здоровый образ жизни.

(Памятка зачитывается учителем вслух.)

1. *Соблюдать правила личной гигиены, соблюдать чистоту вокруг себя.*
2. *Заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.*
3. *Правильно питаться, употреблять в пищу только полезные продукты.*
4. *«Грубых слов не говорить, только добрые дарить».*

- Ребята, запомните, чтобы вести здоровый образ жизни необходимо соблюдать все эти правила, а если будите соблюдать эти правила, то вы всегда будите здоровыми и весёлыми.

- Вот и подошло наше путешествие к концу, пора нам возвращаться домой. Капитан поднимай якорь, оправляемся домой. (Звук моря.)

- Где же мы сегодня с вами побывали?

- Какие острова нам повстречались на пути?

- Что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье?

- Запомните наше здоровье, в наших руках.

- Вот вам, ребята, моё пожелание:

Чтоб здоровье сохранить.

 Научись его ценить!

 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!

 Вот открылись вам секреты,

 Как здоровье сохранить,

 Выполняйте все советы,

 И легко вам будет жить!

- Молодцы! Все хорошо работали. Дельфинам тоже понравилась ваша работа на занятии и они вам вручают награды.

(Слайд 23)