Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

 «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru; <http://74203s037.edusite.ru>

**«БУДЬ ЗДОРОВ БЕЗ ДОКТОРОВ»**

(Методическая разработка классного часа с элементами театрализации)



**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни через игровую деятельность

Задачи:

Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

Развивать интерес к своему здоровью;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Плакаты на стене классной комнаты – « Болен – лечись, а здоров - берегись».

Выставка рисунков: «В здором теле здоровый дух»

Мультимедийные средства(слайды);

Солнышко(здоровье) и лучи( факторы влияющие на здоровье);

Притча мудрецов.

На доске записана цитата:

«Если мальчик любит мыло

И зубной порошок,

Этот мальчик очень милый-

Поступает хорошо».

 Для детей: составной режим дня; лист бумаги, фломастеры.

**Ход классного часа**.

-Сегодняшний наш классный час мы посвятим теме «Здоровый образ жизни».

Начнём мы его с притчи.

Психологический настрой. « Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что мы сами можем сделать для своего здоровья, какие факторы влияют на наше здоровье. (Круг от солнышка на доску.)

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово здоровье?

- У вас было задание. «Найти пословицы и поговорки о здоровье?»

1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.

2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.

3.Здоров будешь, всё будет.

4.Двигайся больше – проживёшь дольше.

5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

6. В здоровом теле - здоровый дух.

 **1 Лучик солнышка «Чистота залог здоровья» (на доску)**

1 фактор

-Как вы понимаете пословицу «Чистота – залог здоровья»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: (по очереди)

Руки, ноги, лицо, уши, зубы.

- Сегодня у нас в гостях Повелитель чистоты «Мойдодыр».

 Загадки Мойдодыра.

Хожу –брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

 Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (Мыло)

 Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

 Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Платок)

 Посоветую я всем для зубов любимый крем. ( Зубная паста)

 Слайд «Правила чистоты от Мойдодыра»:

Мой руки, лицо и шею утром и вечером.

Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.

Ноги мой перед сном каждый день.

Зубы чисти утром и вечером.

Чтец:

Я – вода, вода, водица.

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно…

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснём.

 - Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы? Сколько раз в день?

- А одежду, нужно содержать в чистоте? Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. «Кто аккуратен, тот людям приятен».

**2 лучик солнышка «Режим дня» (на доску)**

2 фактор.

«Режим дня»

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте сценку: «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик

 - А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим…Режим –куда хочу, туда скачу!

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- Хорошо…

-А можно ещё лучше!

- Как же это?

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

-Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это «с бабушкой»?

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

- И тебе не стыдно?

 - Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

 Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка… сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

 - А сейчас вашему вниманию представляем Спортивный танец!

 Чтец.

Одно из самых трудных дел-

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час-

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

И долгий час

На чтенье книг!

- Сейчас попробуем расписать свой день по часам, то есть составим режим дня.

(Работа в парах) (У детей карточки «Подъём», «Обед», «Отдых»….)

 -Итак, проверим, что у вас получилось. Молодцы!

Слайд (Режим дня)

 - А теперь немного отдохнём:

Физкультминутка.

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки.

Рано утром просыпались

На зарядку поднимались:

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкульт – привет!

 **3 Лучик солнышка «Здоровое питание» (на доску)**

3 фактор « Здоровое питание»

 Но бывает так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. Почему?

Неправильное питание, в организм мало попадает витаминов.

Слайд (Пирамида питания)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда - важнейшее условие!

 - Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

 -Витамины на сцену!

(Выходят дети с шапочками на головах)

 Витамин А:

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

(держит в руках плакат с изображением этих продуктов)

 Витамин В:

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

 Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

 Витамин С:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

 Все (Хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

  Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

 Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

 Игра « Полезные и неполезные»

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

 4 Лучик солнышка «Вредные привычки» (на доску)

Опасный 4 фактор «Вредные привычки»

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся курение, распитие спиртных напитков, наркотики.

 Слайд (Курить здоровью вредить!)

Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми)

Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становиться труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становиться немного жёлтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.

Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье своё и своих близких.

 Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

-Чем же вредно пьянство?

Пагубно действует на мозг; речь становиться нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

 Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Спустя 6 месяцев после начала регулярного приёма наркотиков погибает 50% . Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.

-10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

6000 человек ежедневно во всём мире заболевают СПИДом.

- Какие страшные цифры? Об этом стоит серьёзно задуматься.

Ребята, прочитаем памятку и запомним её на всю жизнь.

 Слайд (Памятка)

Памятка.

Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:

У человека пожелтеют зубы;

Будет неприятный запах изо рта;

Человек будет постоянно кашлять и болеть;

Не сможет заниматься спортом;

Будет плохая память, и будет плохо учиться;

Может ухудшиться зрение;

Можно оказаться среди преступников;

Мы выбираем здоровье!

 - Споём частушки.

Частушки на тему «Курить здоровью вредить»

Сигареты – не конфеты,

Пользы нет- один лишь вред.

Не курите сигареты,

Проживёте до ста лет.

 Если хочешь долго жить,

То бросай скорей курить.

Долгое курение-

Сердцу напряжение.

Ох, не стану я курить,

Стану я спортсменкой.

Со спортом стану я дружить,

Буду рекордсменкой..

 Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

 - Немного отдохнём и порисуем!

(Дети рисуют на своём месте, а один рисует на доске.)

 Точка, точка, запятая.

Минус, рожица кривая,

Палка, палка, огурчик,

Вот и вышел человечек.

 Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошёл.

С ветром, солнцем подружился.

Чтоб дышалось хорошо.

(Рисуем румянец человечку)

 Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

(Рисуем солнце над головой человека)

 Он к зубным врачам, представьте,

Не боясь совсем, пришёл.

Он ведь чистил зубы пастой,

Чистил зубы порошком.

(Рисуем человечку улыбку)

 За обедом чёрный хлеб и кашу ел.

Вовсе не был привередой,

Не худел и не толстел.

(Рисуем человеку курточку)

 Спать ложился в 8.30,

Очень быстро засыпал.

С интересом шёл учиться

И пятёрки получал.

(Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку)

 Каждый день он прыгал, бегал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.

 Рефлексия « Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой –для меня тема была важной и интересной –красным.

Указательный –узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

 Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе-

Активно двигаться и в меру есть и пить?

 Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасна природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете и себе здоровье сохранить.

 Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека. Жизнь слишком прекрасна, не губите её.

 Берегите свою жизнь, будьте здоровы и счастливы

Источники

Дик Н.Ф. «Классные часы в 3-4 классах» (Серия «Сердце отдаю детям»), Изд. 2-е.- Ростов н/Д: ИЗД-ВО «Феникс», 2003.

Яровая Л.Н.., Жиренко О.Е. Внеклассные мероприятия. 4 класс. – М.: вако, 2004.

Т.А.Ежикова, Т.Я. Кляйн «В гости праздник к нам пришёл» (сценарии праздников в детском саду)/ - Волгоград: Учитель, 2003