**ГКОУ «Кубинская СОШ Лакского района»**

**Классный час**

Мы – за здоровый образ жизни

**Выполнила:**

**Соц.педагог:**

**Абдурахманова Х.М.**

**2019 год**

**«Мы – за здоровый образ жизни»**

**Цель:** формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью, привитие практических навыков ЗОЖ.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить учащихся с понятиями «здоровье», «режим дня», «гигиена», «правильное питание»;

- убедить учащихся в необходимости соблюдать режим дня; правильно организовывать питание, пользоваться средствами личной гигиены;

- обучать навыкам личной гигиены.

**Коррекционно - развивающие:**

- развивать зрительную и слуховую память, внимание, воображение, мыслительные процессы на основе операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения;

- развивать связную устную речь учащихся;

- пополнять и активизировать словарный запас учащихся;

- повышать уровень коммуникативных навыков учащихся;

- развивать общую моторику уч-ся, координировать речь с движениями.

**Воспитательные:**

**-**воспитывать ответственное отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- развивать навыки сотрудничества со сверстниками.

**Ход занятия**

1.**Организационный момент:**

Встали все у парт красиво,

Поздоровались учтиво,

Тихо сели, спинки прямо.

Мы легонечко вздохнем

И занятие начнем.

2. **Сообщение темы:**

-Здравствуйте, ребята! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит, что я вам всем желаю здоровья. А здоровы ли вы? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я рада, что у вас все отлично!

-Догадался ли кто из вас, о чем мы поведем разговор на сегодняшнем занятии?

-Давайте посмотрим на тему нашего занятия. Значит, о чем мы сегодня будем говорить?

-Верно. Мы будем говорить о здоровье и что нужно делать, чтобы его сохранить.

3.**Основная часть занятия.**

- Ребята, а знаете ли вы, что когда мы здороваемся, то желаем друг друга здоровья? Потому что здоровье – это главная ценность человека.

-А можем ли мы по внешнему виду определить, здоров ли человек?

**(Слайд 1) Два человека**

Здоровый человек красив, полон сил, улыбчив, с ним приятно общаться. А человек, который не следит за своим здоровьем, грустный, не улыбчив, не опрятен, ему не хочется играть, веселиться.

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым, сильным и веселым? (ответы детей)

- Правильно, ребята, чтобы быть здоровым и сильным и нужно заниматься спортом, делать утром зарядку, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, соблюдать режим дня и забыть о вредных привычках).

- А что мы с вами относим к вредным привычкам? (ответы детей: неправильное питание, не соблюдение правил личной гигиены, нарушение режима дня,

**(Слайд 2) Режим дня**

Да ребята правильно а, для того, чтобы быть здоровыми, необходимо соблюдать режим дня. Давайте с Вами посмотрим и расскажем, какой должен быть режим дня школьника (картинка на слайде)

Значит: Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять здоровье.

- Ребята, поднимите руки, кто утром делает зарядку? А теперь давайте все вместе сделаем зарядку, и в этом нам поможет Динозаврик Дино. **Физкультминутка**

- Молодцы ребята, садитесь на места.

**(Слайд 3) Гигиена тела.**

- Кто мне скажет, а что такое гигиена? (это чистота тела)

Что нужно делать, чтобы всегда быть чистым, опрятным, аккуратным? (умываться, расчесывать волосы, следить за внешним видом, мыть руки, лицо и тело с мылом, чистить зубы).

*-* Какую часть тела нужно мыть чаще всего (руки).

Руками мы делаем разную работу, и они становятся грязными. После любой работы необходимо руки тщательно мыть. На грязной коже находится множества микробов, которые могут попасть в наш организм. Многие ребята не умеют мыть руки. Давайте расскажем, как правильно это делать?

**(Слад 4) Правила мытья рук.**

- закатаем рукава

- открываем кран

- возьмем мыло

- намылим руки

- смоем мыло под струей воды

- закроем кран

- вытрем руки полотенцем

- опустим рукава

- Ребята, руки надо мыть после туалета, игр, прогулки, уборки класса и обязательно перед едой. Как это делать правильно мы с вами знаем и теперь давайте покажем, как это делать. Вы внимательно смотрите как Настя моет руки и скажите, что было сделано не так.

- И так ребята, теперь мы может правильно мыть руки и будем делать это всегда.

- Ребята, а к нам сегодня пришла посылка, давайте узнаем, что в ней лежит и расскажем для чего нам это нужно.

**Игра «Угадай-ка!»**

 - Сейчас мы с вами попытаемся узнать, какие принадлежности гигиены лежат в мешке, и расскажем для чего они нам нужны. (зубная щётка, мыло, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, влажные салфетки, полотенце, ножницы для ногтей, щетка для ног)

- Вот сколько много предметов личной гигиены и всеми ими мы будем пользоваться.

**(Слайд 5) Вредные и полезные привычки**

**Игра «Топай-хлопай»**

Сейчас давайте немного поиграем. На экране будут картинки, если это полезно для здоровья - мы хлопаем в, а если не полезно для здоровья - мы топаем. (Грызть ногти, делать зарядку, жевать жвачку, кушать фрукты, чистить зубы, драться, умываться, заниматься спортом).

- Молодцы ребята, а мы продолжаем дальше.

**Гимнастика для глаз** (с предметом)

- Наши глазки немного устали, давайте, их разомнем

«Глазкам нужно отдохнуть.» *(Ребята закрывают глаза)*  
«Нужно глубоко вздохнуть.» *(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*  
«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*  
«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*  
«Глазкам стало хорошо.» *(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)*  
«Увидят наши глазки все!» *(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)*

**(Слад 6) Полезные продукты**

- Чтобы быть здоровым надо правильно питаться, есть те продукты, где много витаминов!

- Ребята, посмотрите кошка Мурка принесла из магазина целый пакет продуктов и не знает какие продукты полезны, а какие нет. Давайте ей поможем разложить продукты по разным корзинам.

- Молодцы, кошка Мурка очень довольна и знает какие полезные продукты она будет кушать

**4 Итог занятия:**

-Ребята, а чему мы научились на нашем занятие? (мыть руки, изучили режим дня, какие продукты полезны, а какие нет)

- Да ребята, мы с вами учились как сохранять наше здоровь.

- Ребята, а когда человек здоров, у него хорошее настроение или плохое?

- А у вас, сегодня, какое настроение?

- Значит, вы здоровые дети и свое здоровье должны всегда поддерживать.

- А теперь, давайте аплодисментами поддержим хорошее настроение друг другу и нашим гостям. И пожелаем всем доброго здоровья!