**Конспект классного часа**

**Тема:** «Урок здоровья».

**Класс:** 4а (кл. руководитель: Калинина Дарья Сергеевна)

**Цель:** формирование у обучающихся понятий о здоровье и правилах здорового образа жизни.

**Задачи:**

Коррекционно-обучающие:

1. Выявить представление обучающихся о том, что такое «здоровье», «болезнь».
2. Формировать потребности в соблюдении режима дня и питания;
3. Учить самостоятельно соблюдать правила гигиены.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррегировать внимание, мыслительные операции анализа, синтеза в процессе выполнения заданий;
2. Развивать связную устную речь, посредством ответов на вопросы.

Коррекционно-воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию и развитию у обучающихся коммуникативных связей, навыков сотрудничества при работе в классе;
2. Воспитывать аккуратность при выполнение работы и трудолюбие;
3. Воспитывать дисциплинированность.

**Оборудование**: стихотворение, картинки к заданиям, памятка.

*Ход урока*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Содержание урока** | **Дифференц. индивид. работа** |
| ***I. Организационный момент.******3 мин*** | Здравствуйте ребята, все приготовились к занятию. Все готовы к уроку? Молодцы. Настроились на урок, улыбнулись друг другу, всем хорошего настроения.Давайте вспомним:Какое сейчас время года? Какой сейчас месяц?*Повторение месяца за учителем.*Какие цифры написаны на доске?Какое сегодня число?*Повторение числа за учителем.*Какой сегодня день недели?*Повторение дня недели за учителем.*Нацеливание: сегодня будем отвечать на вопросы, играть.Я буду оценивать как вы отвечаете на вопросы, правильно ли говорите, как слушаете. Для этого нужно сидеть за партой тихо и слушать внимательно, отвечать по поднятой руке или тогда когда я вас спрошу. | Приветствие учителяОтветы на вопросы |
| ***II. Вводная беседа******5 мин*** | *1. Беседа на основе слухового восприятия:*Послушайте внимательно стихотворение и скажите, о чем пойдет речь на нашем занятии:*Тот, кто с солнышком встаёт,**Делает зарядку,**Чистит зубы по утрам**И играет в прятки, —**Тот спортивный человек,**И вполне весёлый.**Постарайся быть таким**В школе или дома.*- Правильно ребята, стихотворение о здоровье. | Ответы учащихся:Дружба, друг, друзья. |
| ***III.*** ***Сообщение темы, цели занятия******2 мин.*** | - Сегодня мы вспомним о нашем здоровье, правильном режиме дня и питании. В ходе нашей беседы мы изготовим памятки по здоровому образу жизни!!!Здоровье – это когда человек чувствует себя хорошо и у него ничего не болит. | Обучающиеся слушают тему и цель урока. |
| ***IV. Практическая работа******20 мин.*** | - Ребята, сегодня мы с Вами вспомним и поговорим о нашем здоровье. В ходе нашей беседы мы изготовим памятки по здоровому образу жизни!!!-Давайте вспомним, что такое здоровье?*Дети: когда ничего не болит, когда хорошее настроение, когда все получается.*-Правильно! Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым и даже животным и всему живому. А как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?*Дети: нужно хорошо одеваться на улицу, нужно делать зарядку, заниматься спортом, умываться, обливаться холодной водой…*-Правильно, но нужно не только хотеть, но и уметь заботиться о своем здоровье, иначе можно его потерять. А что значит «потерять здоровье»?*Дети: заболеть.*-Конечно! Скоро осенние каникулы и важно не заболеть! И чтобы не заболеть, нужно следить за своим здоровьем. А как вы следите за своим здоровьем? Какие для этого есть правила?*Ответы детей.*Молодцы! Нужно тепло одеваться и соблюдать правила гигиены, мыть руки после улицы и перед едой.А еще необходимо соблюдать режим дня. Вы знаете, что такое режим дня? И почему его нужно соблюдать?*Ответы детей. Учитель обсуждает с детьми основные моменты режима дня дома и в школе делая вывод, что важно соблюдать режим в школе и дома.*Также нужно обязательно соблюдать режим на осенних каникулах и правила безопасности в общественных местах. Помните, что в каникулы проводить время лучше дома или на улице с родителями, не посещать людных мест и массовых мероприятий.-Найдите картинку с режимом дня школьника, вырежьте и поместите на вашу памятку, это будет первым правилом здорового образа жизни.-Скажите, ребята, а вы знаете, что такое гигиена?*Дети: Умываемся утром и вечером и после сна, чистим зубы, моем руки после улицы, перед едой.*-Верно. Для чего это надо делать?*Дети: чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой.*- Молодцы! Нужно обязательно следить за чистотой тела, чтобы быть здоровым. Мыть руки, умываться, чистить зубы, мыться. Тогда вы не будете болеть.Найдите картинку предметами гигиены, вырежьте и поместите на памятку. Какие предметы гигиены есть на картинке? Для чего они нам нужны*Дети: мыло, зубная паста и щетка, полотенце и т.д. Для того чтобы быть чистыми.*-Поговорим о питании. Как вы думаете, правильное питание полезно для здоровья? А что такое правильное питание?*Дети вместе с учителем делают выводы.*Найдите картинку с полезными продуктами питания и поместите её в памятку. | Ответы обучающихся на вопросы.Ответы обучающихся на вопросы.Обучающиеся выполняют задание по инструкции учителя. |
| ***V. Физ.минутка******3 мин.*** | -Еще полезны для здоровья гимнастика, физкультурные занятия, закаливание и подвижные игры.Давайте поиграем и проведём разминку:Для начала мы с тобой.Для начала мы с тобой,Крутим только головой. (Вращения головой.)Корпусом вращаем тоже.Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)А теперь мы приседаем.Мы прекрасно понимаем —Нужно ноги укреплять,Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)Напоследок потянулисьВверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)От разминки раскраснелись,И на место снова сели. (Дети садятся.)Найдите картинку с ребятами, которые занимаются спортом, поместите её в памятку. | Обучающиеся повторяют движения за учителем |
| ***VI. Закрепление***.***5 мин.*** | *Задание 5 «Правила здоровья».*Для то чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила. Мы с вами многое узнали на уроке, пора подвести итог и запомнить правила здорового образа жизни:1. Соблюдайте правила гигиены, мойте руки перед едой и после улицы.
2. Соблюдай режим дня, вовремя просыпайтесь и ложитесь спать. Планируйте день.
3. Делайте зарядку и занимайтесь спортом
4. Питайтесь правильно: ешьте фрукты, овощи, мясо, рыбу и молочные продукты. Исключите вредную пищу.
5. Не посещайте мест с большим скоплением людей. Проводите свободное время в каникулы дома и на свежем воздухе с родителями.

- Соблюдая эти правила вы всегда будите здоровы. Берегите своё здоровье.*1.Отчет о проделанной работе по вопросам учителя.* -О чем мы разговаривали на занятии? - Какие задания выполняли? (Обучающиеся с опорой на выполненные задания называют действия и порядок работы) | Обучающиеся повторяют правила Ответы обучающихся на вопросы. |
| ***VII. Итог урока.******2 мин.*** | *1.Подведение итога.* -Ребята, о чем вы сегодня узнали? Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым?*2.Оценивание*- Работа вам понравилась? - Какие задания были трудными?Молодцы, ребята. Работы оставьте у себя. | Ответы обучающихся на вопросы. |

***Памятка о правилах здорового образа жизни***

Соблюдай правила гигиены!



**Проводи осенние каникулы дома или**

**с родителями на свежем воздухе!**

Занимайся спортом и делай зарядку!

Соблюдай режим дня!

Питайся правильно!

***Вырежи***

**

**