Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнесалдинская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

*КЛАССНЫЙ ЧАС*

*«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»*

Составитель:

Брызгалова Л. В.

учитель в.к.к.

2017 год

г. Верхняя Салда

**Цель;**

1. Обобщить знания детей о личной гигиене как приёме сохранения и укрепления здоровья.

2. Развивать умение применять полученные знания на практике, смекалку, концентрацию и переключение внимания, процессы мышления: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

*ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *ЛИЧНОСТНЫЕ УМЕНИЯ:* | *МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ УМЕНИЯ:* | *ПРЕДМЕТНЫЕ УМЕНИЯ:* |
| - проявлять интерес к своему здоровью;  - осознавать свою самобытность;  - формировать личную   установку на здоровый образ жизни | - объяснять понятия, связанные с темой  - использовать знаково-символические средства представления информации;  - производить логические действия обобщения, классификации, сравнения;  - выполнять учебное задание по алгоритму;  - оценивать правильность выполнения учебного задания;  - учитывать разные мнения в рамках учебного диалога.  -определять семантическое значение слов на основе словообразовательного анализа | **-**закрепление, уточнение и расширение тематического словаря, умение использовать его в речи  -умение рассказывать  о правилах личной гигиены  - определять предметы личной гигиены  - выполнять практические действия, связанные с личной гигиеной |

**Ход занятия**

- Каждый человек, приветствуя друг друга, говорит слово «здравствуйте». Кто знает значение этого слова?

- Здравствуйте - это значит желать здоровья.

 - Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому что здоровье для человека - самая главная ценность.

-Я сегодня приглашаю вас совершить путешествие в страну **«Здоровья».**

На волшебном паровозике! (на доске)

**Страна «ЗДОРОВЬЕ»**

- Готовы? Тогда отправляемся!

(звенит колокольчик, дети встают друг за другом: - «ТУУУУ!!!!!»)

**Станция «Ручкино»**

**-**Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта вот к вам отправится в живот!

-Ребята, а что вы поняли из стихотворения, которое я вам прочитала.

- Необходимо строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мыть руки с мылом теплой водой.

-А для чего нам нужны руки?

*(ответы ребят)*

-Ребята, а с помощью рук ещё можно узнавать и ощущать предметы.

**-**Предлагаю поиграть в игру **«Угадай предмет»** ***(мыло, мочалка, полотенце, крем, ножницы)***

**Станция «Зубкино»**

-А сейчас, вам предстоит отгадать загадки.

-Послушайте загадки:

«Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!» *( зубы*)

  - Как вы думаете, о чём мы будем говорить на этой станции?

*(- Как правильно ухаживать за зубами.)*

 -Ребята, а кто знает, как?

*(ответы детей)*

- Давайте поиграем.

***Игра «Возьми нужное»***

-  Выберите предметы, которые вам для этого понадобятся?

***На столе – предметы: щётка обувная, зубная, тюбик зубной пасты, крем, шампунь, соль, стиральный порошок, полотенце.***

***-***Мы с вами в столовой после еды всегда полощем зубы. А почему нужно это делать? *(ответы детей)*

***Демонстрация муляжа зубов с «остатками пищи».***

-Посмотрите, как много остатков пищи остаётся во рту после еды.  Они портятся, гниют, и от этого потом портятся и болят зубы.

***Практикум.***

- Я угощаю вас печеньем. Съешьте его.

- А теперь давайте прополощем рот тёплой водой.

- Видите, сколько остатков мы смыли водой изо рта.

- Так важно ли **всегда** после еды полоскать рот водой?

*(- Да, важно.Я буду всегда полоскать рот после еды!)*

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ - УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДКОГО, БОЛЬШЕ - ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ ЕДЫ.

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ ЗУБ, НАДО ИДТИ К ВРАЧУ

**Станция «Ушкино»**

-Ребята, мы приехали на следующую станцию, название которой вам придётся отгадать.

-Что это за предмет? ***(ушная палочка)***

-А для чего нам она нужна?

-Как вы думаете, важно ли для нас, чтобы наши уши были здоровы? А почему?

-Как же сделать так, чтобы наши ушки были здоровыми?

*( Мыть, чистить, не слушать громкую музыку, не совать посторонние предметы в уши).*

***Игра «Что за звук?»***

(хлопки, колокольчик, мяч, топот, дудка.)

- А теперь я предлагаю вам решить кроссворд, чтобы закрепить наши знания предметов гигиены.

**Станция «Глазкино»**

-Как вы думаете, о чём мы будем говорить на этой станции?

- А сохранить здоровья глаз - это очень важно?

Глаза поранить очень просто -

не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя -

тоже портятся глаза!

Не пиши, склонившись низко,

не держи учебник близко!

Глаз в темноте не напрягай,

их здоровья не лишай!

- Какие правила бережного отношения к своим глазам вы услышали в этом стихотворении? *(ответы детей)*

- Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

***Тренинг***

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).

2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

3. Закрыть веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.

4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

***Итог.***

- О чём мы сегодня говорили?

*(ответы детей)*

- Всё это можно назвать одним словом: *ГИГИЕНА.*

- Вы видели, как кошки, собаки умываются, чистят когти, зубы? Животные тоже соблюдают личную гигиену.

- Итак, ребята, теперь вам понятно, что такое: *ГИГИЕНА*?

- Будем стараться выполнять правила личной гигиены?

- Наше занятие подходит к концу и нам пора возвращаться обратно (поезд).

**Рефлексия.**

- Вам понравилась беседа? Какое у вас настроение?

-Давайте попробуем оценить нашу работу на занятии (выбор смайлика).