**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа № 107»**

**Конспект открытого классного часа**

 **на тему: «В стране Здоровей-ка»**

**подготовила: учитель**

**Лукина Е.В.**

**Новосибирск 2021**

**Цель:**

- Знакомить детей с основными правилами здорового образа жизни

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Формировать представление о значении правильного питания в жизни человека, занятии спортом, соблюдении режима дня

**Коррекционные:**

-Развивать умения вступать в диалог с учителем, рассуждать

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувство заботы к собственному организму

- Воспитывать умения общаться с детьми в коллективе, идти на контакт.

**Ход классного часа:**

1. **Организационный момент:**

Ребята, здравствуйте, сегодня мы с Вами отправимся в путешествие в страну Здоровей-ка, но сначала давайте поздороваемся.

1. **Приветствие «Здравствуйте, ручки»**

Здравствуйте ручки, хлоп, хлоп, хлоп

Здравствуйте ножки, топ, топ, топ

Здравствуйте щечки, шлеп, шлеп, шлеп

Здравствуйте глазки, хлоп, хлоп, хлоп

Здравствуй мой носик, милости просим.

Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья!
Я тоже рада видеть вас и гостей и желаю вам всем здоровья!
А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей)

Сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы послушайте внимательно:
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.**

Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении,я предлагаю вам отправиться в «Страну Здоровей-ка», на самолете.

1. **Гимнастика: «Самолет».**

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

 Итак ребята, мы с вами попали в страну Здоровей-ка, где живет много разных домов. Сейчас мы зайдем в первый дом, посмотрим кто же там живет.

**Домик «Предметы личной гигиены»**

Ребята, посмотрите, в первом доме живут предметы личной гигиены, для чего они нам необходимы. Ответьте зачем нужно соблюдать правила личной гигиены.

1. **Задание «Волшебная коробочка»**

(в коробке лежат предметы личной гигиены: мыло, мочалка, полотенце, зубная щетка и паста, расческа. Дети по одному выходят, достают каждый свой предмет и рассказывают для чего он нужен)

Молодцы, все справились с заданием, отправляемся в следующий домик

**Домик “Здоровое питание”** - нам пора подкрепиться.

 Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

 Всякая ли пища бывает полезна?

Не все продукты, которыми питается человек, бывают полезными.

Приведите примеры.

Сладкое очень плохо влияет на организм.

1. **Задание: «Полезное- вредное»**

(на доске вывешиваются два смайлика, веселый и грустный, на столе разложены картинки с вредными и полезными продуктами. Дети по очереди выходят, берут каждый свой продукт и распределяет к какому смайлику относится этот продукт).

Молодцы, ребята, вы справились с этим заданием

1. **Игра “ Хлопай-топай”**

Я сейчас буду называть и показывать картинки с продуктами. Если продукт полезен, вы хлопаете в ладоши. Если неполезен, то вы топаете ногами.

Рыба, жирное мясо, кефир, чипсы, геркулес, пепси, подсолнечное масло, фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши, сало.

- Правильное питание- условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

 Отправляемся к следующему домику.

**Домик «Спорт»**

Ребята, скажите для чего нам необходимо заниматься спортом и делать зарядку по утрам. Ответы детей. Кто из вас, ребята, занимается спортом и делает по утрам зарядку? Какие виды спорта вы помните? Давайте вместе посмотрим небольшое видео про виды спорта.

**Просмотр видеоролика про спорт.**

1. **Задание «Собери картинку»**

(на доске висит образец картинки (дети занимаются спортом), необходимо собрать разрезную картинку с таким же изображением. У каждого ребенка своя разрезная картинка, по сложности)

 Молодцы, вы правильно выполнили задание. Сейчас я предлагаю вам выйти, на ковер и сделать зарядку

вместе.

Итак, отправляемся дальше, к последнему домику.

**Домик “ Режим дня”**

**Учитель читает стихотворение**
**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.**

Режим дня- это когда день распределён на какие- то моменты.
Например , мы в оно и то же время завтракаем- утром, обедаем –днем, ужинаем - вечером, гуляем в одно и тоже время.
Дети, а для чего нужен режим дня?
Правильно, дети, режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Употребления полезных продуктов недостаточно, для сохранения здоровья. Очень важно вовремя питаться. И не только питаться, но и учиться, работать и отдыхать. Сохранить свое здоровье помогает режим дня.

Режим - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Поэтому следующая наша остановка называется “ режим дня”

Посмотрите на этот плакат (вывешивается плакат “Режим дня”). Я советую вам придерживаться такого распорядка (режима) дня.

1. **Задание: «Составь режим дня»**

(на картинках изображены правильные режимные моменты школьника, дети должны их назвать и составить в правильной последовательности картинки)

Ребята, мы с вами посмотрели все домики, давайте еще раз вспомним, что нам необходимо чтобы быть здоровыми (Ответы детей)

Сейчас мы возвращаемся обратно в класс, а поедем мы на автобусе.

1. **Музыкальная минутка «Вот мы в автобусе сидим»**

Ребята, мы с вами вернулись в класс, давайте вспомним, о чем мы сегодня разговаривали на классном часе. Что больше всего вам запомнилось?

1. **Рефлексия:**

Сейчас положили все ручки на парты, закрыли глазки, и положили голову на руки, я включаю спокойную музыку, а вы отдыхаете.