Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шумихинская специальная (коррекционная) школа-интернат»

**Физкультурно – оздоровительная работа, охрана здоровья**

**Поезд здоровья**

**Класс 1**

**Еремеева Ю.В.**

**Классный руководитель 1 класса**

2023 год

**Направление воспитательной работы:**

Физкультурно – оздоровительная работа, охрана здоровья

**Классный час на тему:** «Поезд здоровья» беседа - путешествие.

**Актуальность:**Главной задачей физического воспитания школьников является охрана жизни и укрепления их здоровья.

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста не менее важно формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

Дети должны знать название частей тела, органов чувств, правила личной гигиены. Объём знаний, относящихся к физкультурно оздоровительному воспитанию, с возрастом детей расширяется.

Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в школе и дома.

Успешное решение перечисленных  задач возможно лишь при условии комплексного использования всех возможностей физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение -утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия.

**Целевая аудитория классного часа:** обучающиеся 1 класса.

**Роль и место классного часа в системе работы классного руководителя:**

Классный час входит в систему воспитательной работы школы. Физкультурно – оздоровительная работа, охрана здоровья являются одним из направлений воспитательной работы педагогов школы, которое реализуется в ходе ежедневной жизнедеятельности детей и проведением тематических мероприятий.

**Цель:** расширение знаний о своём организме и формирование у детей желания вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* развитие познавательного интереса школьников к выполнению правил личной гигиены и режима дня в формировании здорового образа жизни;
* формирование первоначальных навыков выполнения принципов здорового образа жизни;
* воспитание чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* повышение коммуникативной активности обучающихся;
* развитие памяти, внимания, мышления, речи, зрительного восприятия через работу с карточками, объемной наглядностью.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1. наличие у обучающихся представлений о правилах личной гигиены и режима дня в формировании здорового образа жизни;
2. сформированность первоначальных навыков выполнения принципов здорового образа жизни;

**Личностные:**

1. проявление ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
2. коммуникативная активность обучающихся.

**Коррекционно-развивающие:**

1. умение обучающихся внимательно слушать и понимать других;
2. умение обучающихся думать, размышлять, рассуждать, высказывать свое мнение, излагать свои мысли;

**Форма проведения:** беседа- путешествие.

**Педагогические технологии/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов:**

*Педагогические технологии:*  ИКТ-технологии, здоровьесберегающие и игровые технологии, личностно-ориентированная технология.

*Методы:* словесные (беседа, рассказ), наглядные, практические (игра, практическая деятельность).

Приемы: эмоциональная песенка-приветствие, игровые ситуации, рефлексия.

**Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.)**:

*Раздаточный дидактический материал:* карточки, иллюстрации с используемыми терминами.

*Материально-технические ресурсы*:

*Технические средства:* презентация, экран, ноутбук и проектор.

*Методические:*

* Мультиурок - <https://multiurok.ru/files/>
* Копилка уроков - <https://kopilkaurokov.ru/>
* Видеоуроки- <https://videouroki.net/razrabotki/>
* Чудо-юдо - <https://chudo-udo.info/>

**Предварительная работа:** разучивание песенки и упражнений с обучающимися, подготовка раздаточного материала, электронной презентации.

**Время:** 40 минут.

**Ход классного часа**

1. **Начало классного часа.**
2. Приветствие.

Ребята, сегодня наш классный час необычный.

Начнём его с весёлой песенки.

Слушаем и подпеваем.

1. Введение в тему мероприятия (сообщение темы мероприятия).

Далеко, далеко, на лугу пасутся ко.. Кони? Нет, не кони.

Далеко, далеко, на лугу пасутся ко… Козы? Нет не козы.

Далеко, далеко, на лугу пасутся ко… Коровы? Правильно коровы!!!

Пейте дети молоко - будете здоровы!!!

- Как вы понимаете выражение – будете здоровы?

- Каким будет здоровый человек?

-Ребята сегодня мы с вами отправляемся в путешествие на поезде здоровья.

Пятнадцать Братцев

Любят кататься.

Первый с трубой

Ведёт всех за собой.   
  
Учитель показывает картинку с поездом.

-Тема нашего классного часа: **«Поезд здоровья**». Слайд 1.

Мы будем помогать всем, кто попросит помощи у нас в пути. Согласны? Тогда отправляемся в путь.

- По пути мы будем говорить такие слова - Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим. Слайд 2.

А в пути разомнемся:

Игра «Доскажи словечко»

Быть у каждого должна, очень умной… (голова).

Я верчу ей, как умею, голова сидит на… (шее).

Съел еду я всю, и вот мой наполнился… (живот).

На прогулке не забудь закрывать от ветра… (грудь).

Быть сутулой не должна у всех школьников… (спина).

На руке сидят мальчики - очень дружные… (пальчики).

Бегут по дорожке резвые… (ножки).

Я споткнулся через Генку и ушиб себе… (коленку).

1. **Основная часть классного часа.**

Загадка:

Брат с братом через дорогу живут,

А один другого не видят.

1. Первая станция «Глаза». Слайд 3.

-Все жители этой станции любят смотреть телевизор, играть в игры на телефоне. И у них стало портиться зрение. Нужно помочь этим жителям.

- Для чего людям глаза?

- Как вы думаете, хорошо или плохо, когда человек не видит?

- Наши глаза могут определить, какую форму имеет тот или иной предмет, какого он цвета, размера. Глаза дают самую большую информацию об окружающем мире.

- Но чтобы наши глаза хорошо видели, их надо беречь.

Вы знаете правила по охране зрения?

**Картинки по охране зрения.** Слайд 3.

1. Нельзя тереть глаза грязными руками.
2. Нельзя близко и долго смотреть телевизор, играть в компьютерные игры.
3. Нужно оберегать глаза от попадания едких и опасных жидкостей.
4. Нужно беречь глаза от колющих и режущих предметов.
5. Читай, пиши только при хорошем освещении.
6. При письме свет должен падать слева.
7. Следи за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз.
8. Не читай лёжа.
9. Делай гимнастику для глаз.
10. Не стесняйся носить очки.

- А еще нужно тренировать глаза, делать специальные упражнения.

* **Гимнастика для глаз. Видео.**

Солнышко с тучками в прятки играло. Закрыть, открыть глаза.

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.  Глазки вправо, глазки влево.

Лёгких – две штучки,  Глаза вверх.

Тяжёлых – три штучки.  Глаза вниз.

Тучки попрощались, тучек не стало.  Закрыть глаза ладонями.

Солнце на небе вовсю засияло.  Широко открыть глаза.

Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим. Слайд 4.

Загадка:

Не лишился друг, чтоб слуха,

Не кричи ему ты в …

1. Вторая станция «Уши» Слайд 5.

Все жители этой станции любят слушать громкую музыку и не знают, как беречь слух. Нужно помочь этим жителям.

-Что делают наши уши?

-Давайте проверим, какой у вас слух.

* **Игра «Угадай на слух»**

Дети слушают разные звуки и называют, кому они принадлежат.

- Молодцы, все отгадали.

Уши – тоже важный орган чувств. Благодаря ушам мы с вами слышим, как поют птицы, шумит море, стучит дождь.

- А как нужно заботиться об ушах?

Правила:

- Защищать уши от сильного шума и ветра, громкой музыки.

- Не ковырять в ушах острыми предметами.

- Нужно давать отдых слуху, быть в тишине.

- Регулярно мыть уши.

- Если почувствуешь боль в ухе, сразу обратись к врачу.

- А еще, для того, чтобы наши ушки были здоровы, делают массаж ушей. Давайте все вместе сделаем.

Самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади.

Взяли ушки за макушки  - большим и указательным пальцами с обеих сторон.

Потянули…- несильно потянуть вверх.

Пощипали… -несильные нажимы пальцами, с постепенным усилением и

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз.

Мочки надо пощипать:  - пощипывание в такт речи.

Пальцами скорей размять…  - приятным движением разминаем между пальцами.

Вверх по ушкам проведём -провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами.

Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим. Слайд 6.

Загадка:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

1. Третья станция «Нос» Слайд 7.

Все жители этой станции не знают, зачем нужен нос, и как беречь своё обоняние. Нужно помочь этим жителям.

- Ребята, давайте поиграем. Я принесла баночки с запахом. Попробуйте угадать, чей запах *«спрятался»* в каждом из них.

* **Дидактическая игра «Отгадай по запаху»**

Дети определяют продукт *(чеснок, лук, духи, апельсин)* и называют его.

- С помощью чего вы угадали, что находится в баночках?

- А для чего человеку нужен нос?

- А еще он нужен для того, чтобы красиво говорить. Зажмите носик пальцами и повторите *«ни-на»*.

-Что получилось?

- Нос ответственный за обоняние. Это главный орган, который помогает нам определять запах. Бабушка печет пирожки – вкусно пахнет?

- У вас есть в носу маленькие волосики. Их называют реснички. Они задерживают грязь, пыль, вирусы и другие частицы, которые мы вдыхаем через нос вместе с воздухом, тем самым препятствуя их проникновению в дыхательные пути. А еще реснички работают над тем, чтоб вы чувствовали запах. О носике тоже надо заботиться, ведь он так нам помогает.

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу  Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос.

Хочу налево посвищу,  Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть.

Могу подуть направо,  Голова прямо-вдох, голова направо, губы трубочкой-выдох.

Могу и вверх,  Голова прямо-вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох.

И в облака Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот.

Ну а пока я тучи разгоняю  Круговые движения руками.

Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим. Слайд 8.

1. Четвёртая станция «Рот» Слайд 9.

Все жители не знают, зачем нужен рот, и как их беречь зубы. Нужно помочь этим жителям.

- Отгадайте загадку:

Всегда он в работе, когда мы говорим;

А отдыхает, когда мы молчим.

- Язык отвечает за вкус. Вы наверняка не знаете, но язык – это обычная мышца. Накачать вы ее, конечно, не сможете, но почувствовать вкус еды можно запросто.

- Вы видите маленькие пупырышки на языке? Это вкусовые сосочки. Они определяют хорошая ли еда для вас. Поэтому у каждого человека свой вкус. Скажите, какими бывают продукты на вкус?

- Ребята, а вы знаете, что язык помогает не только определять продукты на вкус, но и правильно произносить звуки.

- Для того чтобы язык был чувствительным, и правильно произносил звуки давайте научим его выполнять специальные упражнения.

Артикуляционная гимнастика

*«Лягушка»*

Улыбаюсь, как лягушка, губы тянутся до ушка!

(Растянуть губы в улыбке, обнажив зубы. Удержать под счет 1-5. Упражнение повторить 3-4 раза.)

*«Слоник»*

Подражаю я слону – губы хоботом тяну!

(Вытянуть вперед сомкнутые губы *«трубочкой»* и удержать их под счет. Повторить упражнение 3-4 раза.)

*«Рыбка»*

Рыбка ротик открывает: пузырьки она пускает.

(С напряжением открывать губы: П-П-П, словно они *«склеились»*)

*«Часики»*

Тик-так, тик-так, - часы тикают вот так!

*(Рот раскрыт. Тянуться языком то к правому, то к левому уголку рта.)*

*«Оближем губки»*

Чтоб варенье с губ убрать, ротик надо облизать!

(Рот широко открыт. Широким языком облизать губы *(слева направо и справа налево)*.

Выполнить 5-7 раз)

Берегите орган вкуса!

* Необходимо чистить язык, так же как и зубы.
* После приёма пищи полоскать рот.
* Нельзя есть горячую пищу.
* Нельзя брать в рот острые предметы.

Игра «Волшебный мешочек».

- Чем можно почистить зубы?

- Расскажи, как правильно чистить зубы.

Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим. Слайд 10.

1. Пятая станция «Кожа» Слайд 11.

Все жители ходят грязные, не знают зачем нужна кожа, и как беречь чистоту кожи. Нужно помочь этим жителям.

Правила ухода за кожей!

* Регулярно мыть тело горячей водой с мылом.
* Мыть руки после загрязнения.
* Закаляться.
* Стараться не ранить кожу, не допускать ожогов, обморожения.
* Чтобы кожа дышала, делай каждое утро зарядку.

Практическое задание: забинтовать пальчик.

Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим. Слайд 12.

1. Шестая станция «Скелет и мышцы» Слайд 13.

Все жители ходят сутулые, не знают, зачем нужен скелет, и как беречь осанку. Нужно помочь этим жителям.

Скелет костями славится

Вам хочет он понравиться.

В нем самый главный позвоночник-

Ответственный работник.

Если с боку посмотреть

То изгибы точно есть.

А посмотрим со спины,

Нет изгибов,  не видны.

Что за коромысло

В спине твоей зависло?

Приучайтесь день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб с осанкою прямой,

Было все в порядке!

- Ребята, как сидит человек с правильной осанкой? Покажите.

Дети садятся правильно, выпрямляя спину.

Упражнение «Правильная ходьба с мешочком на голове».

  А теперь возвращаемся домой.

Поезд едет, мы сидим и в окошечки глядим.

1. **Заключительный этап классного часа.**
2. Подведение итога работы.

**-** Вот и подошло наше путешествие к концу.Ребята, каким человечкам мы помогли сегодня?

Какие правила повторили?

**-** Вы должны не забывать, что если мы выполняем эти правила, то остаемся здоровыми.

1. Рефлексия

Наше мероприятие подошло к концу, и я хочу узнать, понравилось ли оно вам.

Выберите, пожалуйста, смайлик, который отражает ваше мнение о сегодняшнем мероприятии.

Всем спасибо!