**КГКСК ОУ СКШИ 5 8вида**

**Конспект классного часа в 8а классе по теме:**

**«Здоровый образ жизни и**

**вредные привычки.»**

**Классный руководитель: Русских О.В.**

**Хабаровск-2014**

**ЦЕЛЬ классного часа**: учащиеся с ОВЗ получат возможность закрепить признаки здорового образа жизни и вредных привычек в ходе выполнения практических заданий классного часа.

**ЗАДАЧИ:**

**Образовательные:**

-учащиеся получат возможность закрепить компоненты здорового образа жизни и признаки вредных привычек в ходе выполнения практических заданий ;

-учащиеся в ходе занятия пополнят свой кругозор о компонентах здорового образа жизни и видах вредных привычек;

-учащиеся получат возможность выбрать приоритетное для себя поведение

в обществе:

Я-за здоровый образ жизни.

Я-борюсь с вредными привычками.

или

Я- продолжаю жить по-старому.

**Воспитательные:**

Обеспечить условия для воспитания качеств здорового образа жизни у учащихся с ОВЗ как условие гармоничного развития личности в будущем.

**Коррекционные:**

Обеспечить развитие мыслительных операций у учащихся с ОВЗ на всех этапах классного часа.

**ОБОРУДОВАНИЕ**

-карточки с признаками здорового образа жизни и видами вредных привычек;

-пословицы и поговорки о здоровом образе жизни и вредных привычках;

-законы РФ о запрете курения

-ИКТ (слайды);

-оборудование компьютерного класса.

**ЭТАПЫ классного часа.**

**1.Оргмомент. Введение в тему.**

Учитель:

Здравствуйте, ребята!

-А как здороваются военные друг с другом? (Здравия желаю!)

-Как приветствуют люди друг друга в сельской местности?

(Доброго здоровья!)

-Что желают друг другу люди, когда здороваются? (ЗДОРОВЬЯ).

Слайд№1

**2.Определение темы классного часа. Постановка цели классного часа учителем и учащимися.**

Учитель:

Сегодня мы поговорим о здоровье.

О том, что является здоровым образом жизни.

О том, что приносит вред нашему здоровью.

**ТЕМА классного часа: Здоровый образ жизни и вредные привычки.**

(слайд №2-3)

Учитель: А также определим для себя:

-Я выбираю здоровый образ жизни;

-Я борюсь со своими вредными привычками;

-Я продолжаю жить по –старому.

**3.Основная часть.**

Учитель: Здоровье ценилось во все времена.

-Что говорит народная мудрость о здоровье и здоровом образе жизни?

Слайд №4-5

Задание№1:

На столах лежат высказывания , пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни в разрезанном виде.

Соберите данные высказывания и прочитайте их.

Объясните смысл каждого высказывания.

**-Закалишься-от болезни отстранишься.**

**-Здоровым буду-здоровья добуду.**

**-Здоровье дороже богатства.**

**-В здоровом теле-здоровый дух.**

**-Двигайся больше-проживешь дольше.**

**-Доброе слово лечит, а злое калечит.**

**-Береги платье снова, а здоровье смолоду.**

**-Добрым быть-долго жить.**

Задание №2 Сравнить с высказываниями на слайде.

Найти непрочитанные.

**-Умеренность –мать здоровья.**

**-Недосыпаешь-здоровье теряешь.**

**-Деньги-медь, одежда-тлен, а здоровье всего дороже**.

Объясните данные высказывания.

Учитель:

Что же такое здоровый образ жизни?

Слайд №6-7 (картинки-подсказки)

Задание №3: Из предложенных карточек выбрать компоненты здорового образа жизни.

Учащиеся по одному выходят к доске и магнитами прикрепляют компоненты здорового образа жизни, доказывая свой выбор.

**-Отказ от вредных привычек.**

**-Соблюдение режима дня.**

**-Содержание в чистоте тела, одежды и жилья.**

**-Одежда по сезону.**

**-Здоровый сон.**

**-Правильное питание.**

**-Положительные эмоции, хорошее настроение.**

**-Занятие физкультурой и спортом, прогулки на свежем воздухе.**

Слайды №8-11

Учитель объясняет некоторые компоненты здорового образа жизни:

(правильное питание, положительные эмоции, занятие физкультурой и спортом.)

**ФИЗКУЛЬТПАУЗА.**

Учитель:

Ребята, делаете ли вы по утрам зарядку?

Предлагаю вам показать элементы своей утренней зарядки.

Слайд №12 Здоровье в порядке-спасибо зарядке!

(песня В.Высоцкого о зарядке.)

Учитель: А что же вредит нашему здоровью?

Слайды №13-14 Картинки-подсказки с видами вредных привычек.)

На столах у вас остались карточки с признаками вредных привычек.

Ученики прикрепляют признаки вредных привычек на доске, объясняя их вред здоровью.

-Курение, наркомания, употребление пива и энергетических напитков.

-Неправильное питание.

-Увлечение компьютером.

-Малоподвижный образ жизни.

-Отказ от занятий физкультурой и спортом.

-Длительный сон.

-Кратковременное нахождение на свежем воздухе.

-Самолечение.

**А вы обладаете вредными привычками? Какими? Самоанализ.**

(учащиеся по возможности рассказывают о своих вредных привычках).

**Учитель проводит беседу о вредных привычках:**

-Профилактика неправильного питания (слайды№15-25).

-Увлечение компьютером (слайд №26).

-Профилактика курения (слайды №27-34).

-Наркомания (слайд №35), особо не заостряется внимание.

Советы курильщикам (слайд №36-37).

Профилактика пивного алкоголизма (слайды №38-41).

**-От вредных привычек к правонарушениям- один шаг! (слайд№42)**

**Слово социальному педагогу школы –Исаевой Н.П.**

**4.Итог занятия.**

Учитель:После полученной вами информации, что мы должны сказать вредным привычкам?

Ученики **:Нет-вредным привычкам!**

Чтобы подытожить компоненты здорового образа жизни и признаки вредных привычек, я предлагаю выбрать высказывания **из народного фольклора :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты здорового образа жизни.** | **Признаки вредных привычек.** |
| -Держи голову в холоде, а живот-в голоде.  -Ходи больше-жить будешь дольше.  -Здоровому все здорово!  -В здоровом теле-здоровый дух.  -Лук-семь недуг лечит.  -Здоровье дороже денег. | -Пить да курить –здоровью вредить.  -Горьким лечат, а сладким-калечат!  -Кто много лежит, у того бок болит.  -Сидеть да лежать-болезни поджидать.  -Самого себя лечить-только портить.  -Сладко есть и пить-по врачам ходить. |

Из списка поговорок и пословиц на столе у каждого ученика, учащиеся выбирают по 1 высказыванию.

**5.Вывод.**

Учитель: Я думаю, что разговор на сегодняшнем занятии был очень важным и своевременным.

Какой вывод ты для себя, (имя каждого ученика ) сделаешь из сегодняшнего классного часа:

-Я –выбираю здоровый образ жизни!

-Я –борюсь с вредными привычками!

-Я –за здоровую страну и нацию! ИЛИ

-Я-продолжаю жить по-старому.

**6.Оценивание деятельности учащихся в ходе классного часа.**

Учитель:Я довольна выводом, который вы сделали.

Я довольна вашей деятельностью в ходе классного часа.

Я думаю, что наш сегодняшний разговор пошел вам на пользу.

Я желаю всем доброго здоровья!