ГБОУ школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Белова Людмила Васильевна,
Вовченко Юлия Дмитриевна,
Копылова Ольга Сергеевна,
учителя

Инновационный продукт

"Если хочешь быть здоров"

Сценарии классных часов для слепых и слабовидящих учащихся начальной школы.

Для учителей, воспитателей начальной школы.

- **Методические рекомендации**
- **Сценарии классных часов**
- **Презентации для Smart-доски**

Санкт-Петербург
2021

Белова Л.В.
Вовченко Ю.Д.
Копылова О.С.

Инновационный продукт «Если хочешь быть здоров». Сценарии классных часов и викторины для слепых и слабовидящих учащихся начальной школы. Наглядное пособие для индивидуального использования.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2
Значение продукта..... 2
Адресность продукта. 3
Структура продукта. 4
Актуальность продукта. 4
Инновационность продукта. 4
Планируемые результаты применения продукта. 5
Методические рекомендации по использованию продукта. 5
ЛИТЕРАТУРА 5
СЦЕНАРИИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ 7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о здоровье.

Сохранение и повышение уровня здорового образа жизни является одной из основных задач при воспитании молодого поколения. Особенно важно говорить о ценности здоровья в начальной школе, так как именно в это время формируются правильные установки на всю жизнь.

По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

- из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины имеют ослабленное здоровье;
- две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;

- лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов;
- продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Важно отметить, что забота о здоровье тесно связана с пониманием функционирования организма, в частности, внутренних органов. Представления слепых и слабовидящих младших школьников о человеческом организме отличаются от образов и представлений зрячих ввиду недостаточного чувственного опыта. Характерными особенностями этих представлений являются фрагментарность, схематизм и низкий уровень обобщенности.

Как же успешно объяснить слепому или слабовидящему младшему школьнику работу систем внутренних органов? Как донести до него важность сохранения здоровья для каждой из систем организма?

Система классных часов «Если хочешь быть здоров» может помочь в решении этих вопросов. Классные часы направлены на

- формирование представлений о системах организма;
- обогащение чувственного опыта;
- повышение уровня осознанности заботы о своем здоровье, понимания важности его сохранения;
- обучение способам укрепления здоровья.

Адресность продукта.

Данный продукт предназначен для использования педагогами: учителями, воспитателями - в работе с обучающимися младшего школьного возраста, в том числе слепыми и слабовидящими. Он также будет полезен студентам – будущим дефектологам - и родителям, воспитывающим детей с нарушениями зрения.

Структура продукта.

Продукт включает в себя сценарии 5 классных часов, заключительную викторину, наглядное пособие. Наглядное пособие представляет собой схематический макет внутреннего строения человеческого тела.

Актуальность продукта.

В настоящий момент вопрос ведения людьми здорового образа жизни становится все острее. И если зрячие дети получают большое количество полезной информации из средств массовой информации, видеоконтента, то незрячие и слабовидящие в большинстве своём лишены такой возможности. Сценарии тематических классных часов и викторины помогут педагогу доходчиво объяснить ребенку с нарушенным зрением основные правила здорового образа жизни и убедить в положительном влиянии его на организм человека. Схематический макет призван помочь младшему школьнику познакомиться с названиями, функциями внутренних органов человека и их взаимным расположением, доступен для изготовления педагогом в количестве, равном количеству обучающихся в классе, что делает его индивидуальным пособием. Детали макета имеют форму, сходную с плосткостным изображением внутренних органов человека, выполнены в цвете для слабовидящих и частично зрячих, дополнительно помечены буквами рельефно-точечного алфавита для слепых. Картинки с изображениями внутренних органов на обратной стороне имеют ленту «Велкро», она позволяет закрепить их на основе из войлока – плосткостном изображении человеческого торса. Индивидуальные макеты необходимо дополнить одним фронтальным макетом – плосткостным изображением человеческого тела, чтобы ребёнок с нарушенным зрением мог правильно установить взаимосвязь фронтального макета тела и индивидуального макета торса.

Инновационность продукта.

В настоящий момент наблюдается большая нехватка методической литературы и пособий для слепых и слабовидящих, направленных на изучение основ здорового образа жизни и внутреннего строения человека, предназначенных для школ, где обучаются дети с нарушениями зрения. Пособия, изготовленные фабричным способом, имеют очень высокое ка-

чество, доступны для восприятия детей со зрительной депривацией, но являются дорогостоящими и по этой причине не приобретаются школами в больших количествах, а значит, не доступны для каждого обучающегося во время фронтальной работы. Между тем слепому или слабовидящему ребёнку очень важно освоить работу с таким пособием самостоятельно. Настоящий продукт призван восполнить этот пробел.

Планируемые результаты применения продукта.

В результате использования продукта у обучающихся со зрительной депривацией сформируются представления о внутренних системах организма человека, об их функциональной направленности. Полученные знания помогут детям лучше чувствовать свой организм, понимать физическое состояние, своевременно реагировать на недомогание, следовать рекомендациям по поддержанию здорового образа жизни.

Методические рекомендации по использованию продукта.

Классные часы по сценариям, входящим в состав настоящего продукта, предлагается проводить два раза в месяц. Таким образом, полный цикл классных часов рассчитан на три месяца и завершается итоговой викториной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бершадская Е. Комплекс образовательных технологий // Директор школы. - 2009. - N 2. - С. 65-69.
2. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. - Казань, 2000.
3. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 1998. - 404 с.
4. Денискина В. З. Образовательные потребности детей с нарушением зрения / Денискина, З. В.. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2013. – No6. – С. 4-14.
   Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999. - 560 с.
5. Ермаков В.П. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения / В.П. Ермаков, Г.А. Якунин. -М.:

Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2000. - 240 с.
Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996.

6. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2005. - 208 с.
7. Кулагин Ю.А. Восприятие средств наглядности учащимися школы слепых. М., 1969.
8. Кулагин Ю.А. О наглядных пособиях для школ слепых, воспринимаемых с помощью осязания / Ю.А. Кулагин // Особенности познавательной деятельности слепых. - М.: АПН РСФСР, 1958. - С. 5-32
9. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2008. - 144 с.
10. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек у детей. Учебное пособие для студентов. - М.: Институт практической психологии, 1996.
11. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /под общ. Ред. Сократова Н.В. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

СЦЕНАРИИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ

Классный час 1.

Что такое ЗОЖ?

Цель: формировать у детей устойчивую мотивацию к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать осознанное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать активную жизненную позицию.

Длительность классного часа: 40 мин.

Возраст учащихся: 1-4 класс

Ход классного часа

1. Введение в тему.

Учитель: Здравствуйте ребята! Отгадайте загадку:

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день… (Зарядку)

Как вы думаете, почему классный час мы начали с загадки про зарядку? Чему будет посвящен классный час?

Обучающиеся: Здоровью.

Учитель: Правильно! Сегодня мы будем говорить о самом важном – о нашем здоровье и о том, как его поддержать.

2. Сообщение по теме классного часа.

Учитель: Как вы понимаете, здоровый человек – это какой? *(Дети дают ответы)*

Учитель: Здоровый человек полон сил, он в хорошем настроении, ему все интересно. Он чувствует себя легко и радостно. Хорошо ли быть здоровым человеком?

Обучающиеся: Да, хорошо и легко.

Учитель: Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно: нужно соблюдать

основные правила здорового образа жизни. Остановимся на каждом пункте отдельно.

Итак, как же поддержать свое здоровье?

Обучающиеся: Надо заниматься физкультурой, есть овощи и фрукты.

Учитель: Вот основные факторы, из которых складывается здоровый образ жизни:

- нужно заниматься физкультурой, спортом, двигаться;
- правильно питаться;
- соблюдать режим дня, труда и отдыха;
- следить за собственной гигиеной;
- меньше нервничать и переживать.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ, — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

3. Работа по теме классного часа.

Игра «Вредное-полезное».

Учитель: Сейчас немного поиграем. Я буду называть разные продукты питания, если они являются полезными для организма – вы хлопаете в ладоши, а если вредными – топаете ногами. Проверим!

- Чеснок
- Яблоки
- Шпинат
- Бургеры
- Консервы
- Огурцы
- Еда быстрого приготовления
- Майонез
- Баклажан
- Картофель
- Орехи
- Шоколадные батончики
- Апельсины
- Леденцы

- Газировка
- Сок

- Молодцы! В здоровом питании вы разбираетесь хорошо.

Командная игра «Мы за ЗОЖ».

(Дети делятся на команды по 2-3 человека. На выполнение отводится примерно 7 минут)

Учитель: Задача каждой команды составить список полезных советов (3-4 пункта) для поддержания собственного здоровья. Например: «надо мыть руки перед едой» или «с утра нужно делать зарядку».

(После того как ответы детей составлены, каждая команда зачитывает свои пункты, и каждый их них обсуждается всей группой)

(Дети выполняют задание)

- Какие вы молодцы! Вспомнили и составили столько важных советов (рекомендаций) для поддержания здорового образа жизни.

4. Рефлексия.

- Вспомните и назовите тему классного часа.
- Что такое здоровый образ жизни?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы быть здоровым?

Классный час 2.

Организм человека

Цель:

Познакомить с понятием «внешнее» и «внутреннее» строение тела человека.

За**дачи:**

- познакомиться с внешним и внутренним строением человека,
- вызвать у детей желание больше узнать о своем организме,
- научиться определять на своём теле места расположения внутренних органов.

Длительность классного часа: 40 мин.

Возраст учащихся: 1-4 класс

Ход классного часа

1. Введение в тему.

Учитель: Одному мудрецу задали вопрос: “Что для человека важнее – богатство или слава?” Он ответил: “Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля.” А другой предупредил: “Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его у нас уже нет”. Поэтому, здоровье нужно беречь смолоду. А для того, чтобы быть здоровым, нужно знать строение своего организма и уметь сохранять его здоровым. Об этом мы будем говорить сегодня на занятии. Назовите тему нашего классного часа.

Обучающиеся: Тема нашего классного часа “Организм человека”.

- Чем человек отличается от всех других на Земле живых организмов?

Обучающиеся: Он умеет думать и говорить.

Учитель: Значит, как мыслящее существо, человек может заботиться о своём здоровье. А сохранить его нам помогут знания своего организма. Как и любое другое живое существо, человек имеет внешнее и внутреннее строение.

2. Сообщение по теме классного часа.

Учитель: Давайте познакомимся с внешним строением человека. Рассмотрите себя, какие части тела человека вы можете выделить?

Обучающиеся: У человека есть туловище, руки, ноги, голова.

Учитель: Всё, что вы перечислили это части тела – внешнее строение.

Учитель: У вас на столах и у меня на доске силуэт человечка. В конце нашего занятия он оживёт.

3. Работа по теме классного часа.

Учитель: К внешнему строению человека относятся следующие части тела: голова, туловище, руки, ноги. *(Обучающиеся выкладывают карточки на схему, учитель проверяет)*

Вот мы и составили схему внешнего строения человека. Вы все молодцы!

А теперь настало время познакомиться с внутренним строением человека. Знаете ли вы о нем что-нибудь?

Обучающиеся: У человека есть сердце (печень, почки и т.п.).

Учитель: Внутри нашего тела находятся органы. Одни органы снабжают организм информацией об окружающем мире, другие – энергией, питательными веществами, кислородом, третьи – защищают от вредных веществ и бактерий, четвёртые – выводят из организма ненужные вещества. Давайте познакомимся с ними.

В здоровом организме все органы действуют слаженно. Отвечает за эту работу головной мозг. (*Учитель раздает ученикам карточки «головной мозг»)*

Вы смотрите вокруг и видите предметы, людей. Вы читаете, пишите, вы бегаете, играете. Вы без труда вспомните, где вы были вчера, куда ездили летом. Вы решаете примеры и задачи. Всё это происходит как бы само собой. Но это не так. Вашими мыслями, движениями, чувствами управляет мозг – важнейший орган тела. Головной мозг – главный командный пункт организма. Чтобы человек не делал, всем управляет мозг. Где располагается этот орган?

Обучающиеся: В голове.

Учитель: Давайте поместим этот орган на свое место. (*Дети прикрепляют карточки «головной мозг»*)

Мозг растёт до 20-25 лет, именно в этом возрасте ваши учёные рекомендуют получать образование, после мозгу становиться труднее запоминать и обрабатывать большое количество новой информации. Чтобы человек ни делал, всем управляет мозг. Именно он следит за тем, как мы дышим – управляет нашим дыханием.

Как вы думаете, долго ли может не дышать человек? Давайте это проверим. По моему сигналу вы задерживаете дыхание, когда вам захочется вдохнуть воздух, вы поднимите руку. *(Дети выполняют указания учителя)*

Мы с вами убедились, что человеку постоянно необходимо вдыхать и выдыхать воздух. Знаете ли вы, какой орган отвечает за наше дыхание? Отгадайте загадку:

Два воздушных лепестка,
Розовых слегка,
Важную работу выполняют,
Дышать нам помогают.

Обучающиеся: Лёгкие.

Учитель: Верно, это лёгкие. (*Учитель раздает карточки с изображением органа)*

Лёгкие находятся в груди. Они похожи на две розовато-серые губки. При выдохе они выпускают воздух и уменьшаются в размерах. Когда мы делаем вдох, лёгкие наполняются воздухом и расширяются. Лёгкие непрерывно проделывают огромную работу. Если бы они перекачивали не воздух, а воду, то за одну ночь подняли бы на высоту второго этажа полтонны воды – 500 кг. В среднем человек делает вдохов за год 9 миллионов.

Прикрепим легкие на свое место. (*Дети прикрепляют карточку «лёгкие»*).

Приготовьтесь отгадать следующий орган:

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук. Что это за орган?

Обучающиеся: Сердце.

Учитель: Как вы думаете, где оно находится?

Обучающиеся: В груди.

Учитель: Сердце расположено в левой части грудной клетки и представляет собой сильную мышцу. Сердце — самый мощный в мире мотор. В спокойном состоянии сердце за сутки сокращается примерно 100 тысяч раз, при этом оно перекачивает около 10 тонн крови. Масса сердца всего 250 – 350 грамм. А размер сердца человека примерно такой же, как и ве-

личина его кулака. Сожмите все руку в кулачок - это и есть размер вашего сердца.

Знаете ли вы как узнать, жив человек или умер?

Обучающиеся: Умерший не дышит.

Учитель: В первую очередь прослушивают, бьётся ли у него сердце. Приложите ладонь к сердцу. Чувствуете, как оно бьётся?

Наше сердце как мотор автомобиля. Что произойдёт с машиной, если закончится бензин? А наше сердце перекачивает не бензин, а кровь. Если её движение прекратится, то человек умрёт. Сердце – это тот мотор, который заставляет двигаться кровь.

Определите место расположения сердца в нашем организме, прикрепите его к силуэту человека. (*Дети прикрепляют карточку «сердце»*).

Представьте себе, что вы пришли домой из школы. И мама подает вам на обед на тарелке кусок сырого мяса. Будете это есть?

Обучающиеся: Нет.

Учитель: Его обязательно надо сварить или поджарить.

Точно так же и нашему организму нужна по-особому обработанная пища. Все, что попало в рот должно переработаться и впитаться в кровь. Этим занимаются органы «внутренней кухни». Главное из них – желудок. (*Учитель раздает карточку «желудок»)*.

Главное отделение «внутренней кухни» - желудок. Он находится в верхней части живота, под рёбрами, с левой стороны. Желудок напоминает мешок. Внутри он полый. Без еды он как спущенный воздушный шарик.

Прикрепим желудок на свое место. (*Дети прикрепляют карточку «желудок»*)

Как вы думаете, для чего мы едим?

Обучающиеся: Чтобы двигаться, чтобы не слабеть.

Учитель: Пища помогает нашему организму поддерживать силы, даёт нам энергию, из пищи организм получает необходимые витамины и питательные вещества. Без пищи человек может обойтись несколько недель. В желудке же пережёванная пища останавливается на 4-5 часов и тщательно переваривается.

Из желудка пища попадает в кишечник, который расположен под желудком (*Учитель раздает карточку «кишечник»)*.

Учитель: В желудке пища перерабатывается лишь наполовину. Она ещё густовата, и состав её ещё не совсем тот, какой нужен организму. И тогда она отправляется в длинное путешествие по извилистому лабиринту кишечника. Он тянется почти на 8 метров, но свёрнут так плотно, что целиком помещается в животе. Пройдя лабиринт кишечника, пища превращается в прозрачный раствор, который впитывается в кровь и разносится по всему организму.

Прикрепим кишечник на положенное ему место. (*Дети прикрепляют карточку «кишечник»*)

И последний орган, с которым мы сегодня познакомимся, с печенью – необыкновенной соседкой желудка. Название у неё от слова «печь». (*Учитель раздает карточку «печень»)*.

Рядом с желудком находится печень. Она находится справа от желудка в верхней части живота и вырабатывает желчь, которая поступает в кишечник и помогает перерабатывать пищу. Это самый горячий орган, как печка. Печень обезвреживает отходы и яды.

Пожалуйста поместите печень на свое место. (*Дети прикрепляют карточку «печень»*).

Схема основных внутренних органов готова, наши человечки могут жить. Помните, я обещала, что они оживут? Теперь у них есть всё необходимое для этого. Перечислите ещё раз все внутренние органы, показывая их положение сначала на нашем человечке, а потом на себе.

4. Рефлексия.

- Какова была сегодня тема нашего классного часа?
- Что вы узнали сегодня о своём теле?
- Для чего нам необходимо знать строение нашего тела?
- Что для вас сегодня было самым интересным?

Классный час 3.

Здоровье движения

Цель: Ознакомить детей с опорно-двигательным аппаратом;

Задачи:

- познакомить детей с правилами сохранения здоровья опорно-двигательной системы,
- сформировать у них представление о здоровом образе жизни,
- укрепить гигиенические навыки.

Длительность классного часа: 40 мин.

Возраст учащихся: 1-4 класс

Ход классного часа

1. Введение в тему.

Учитель: Давайте вспомним внешнее и внутреннее строение человека. Какие органы мы с вами уже знаем? А как вы думаете, есть ли внутри нас что-то помимо внутренних органов? *(Дети дают ответы)*

2. Сообщение по теме классного часа.

Учитель: Существует ли под мягкими тканями нашего тела твердая основа? Ощупайте части своего тела: голову, грудь, ноги, руки. Что прощупывается под кожей?

Обучающиеся: Кости.

Учитель: Твердые части тела – это кости, мягкие части – это мышцы. Кости и мышцы составляют опорно-двигательную систему организма. И сегодня тема нашего занятия “Опорно-двигательная система”.

3. Работа по теме классного часа.

Учитель: Череп защищает головной мозг от повреждений. Он образован твёрдыми и прочными костями. Покажите где у вас череп.

Позвоночник является главной опорой нашего тела. Он проходит от шеи (с задней ее стороны) по всей спине и до копчика. Без позвоночника человек не смог бы стоять и ходить. Позвоночник состоит из 33 позвонков. Позвонки имеют отверстия, которые образуют позвоночный канал. В нём расположен спинной мозг. Найдите у себя позвоночник.

Грудная клетка образована рёбрами и надёжно защищает сердце и лёгкие. Найдите свои рёбра.

К грудной клетке при помощи ключиц и лопаток прикреплены кости верхних конечностей — рук. Кости рук соединены подвижно. Поэтому мы можем их поднимать, опускать, сгибать в локтях и выполнять много других движений.

К нижней части позвоночника присоединены кости таза. Таз поддерживает и защищает внутренние органы. С тазом подвижно соединены кости нижних конечностей — ног. Здоровье костей не менее важно, чем здоровье любых других органов тела. Чтобы укрепить наши кости необходимо употреблять в пищу полезные вещества – кальций и витамин D. Их можно получить из таких продуктов – рыба, зелень, молочные продукты, орехи, зерновой хлеб, яйца, капуста, бобовые, яблоки.

Только ли кости составляют основу нашего организма?

Обучающиеся: Ещё есть мышцы.

Учитель: Да, помимо костей в нашем организме есть и мышцы. В теле человека более 600 мышц. Мышцы прикрепляются к костям и приводят их в движение.

Форма, размеры и строение мышц зависят от той работы, которую они выполняют.

Главной особенностью мышц является то, что при действии сигналов от нервной системы они могут сокращаться. При этом мышцы становятся короче и передвигают прикреплённые к ним кости.

Для сохранения здоровья мышц необходимо вести активный образ жизни. Де сидеть по долгу, а больше двигаться – заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры и так далее.

Осанка — привычка держать своё тело в определённом положении в покое и при движении. Человек с правильной осанкой выглядит красивым, подтянутым, стройным. Осанка влияет на здоровье всего организма.

Покажите правильную осанку, как правильно нужно сидеть за партой? Какая осанка должна быть в вертикальном положение тела?

Обучающиеся: Прямая спина, поднятая голова, развёрнутая грудная клетка, плечи на одном уровне, втянутый живот.

Учитель: А как вы думаете, что называют плохой осанкой?

Обучающиеся: При плохой осанке — спина сутулая, плечи опущены. Это выглядит некрасиво. К тому же у такого человека сдавлены лёгкие и сердце, поэтому затруднено дыхание и сердцу работать сложнее.

Учитель: Есть несколько причин нарушения осанки, давайте попробуем вместе их перечислить: привычка к неправильным позам; слабая мускулатура тела; малая двигательная активность.

А как поддержать хорошую осанку?

Обучающиеся: Сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперёд; при письме локти должны лежать на столе; сидеть надо так, чтобы расстояние между столом и грудью равнялось ширине ладони; ноги на пол надо ставить всей ступнёй; при ходьбе держаться прямо, не сутулиться; при переносе тяжестей стараться равномерно нагружать руки; спать лучше на ровной, не слишком мягкой постели; систематически выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота.

Учитель: Давайте ещё раз повторим правила здоровья мышц и костей. Прочитайте их.

Обучающиеся:

Правило 1. Чтобы укрепить наши кости необходимо употреблять в пищу полезные вещества – кальций и витамин D. Их можно получить из таких продуктов – рыба, зелень, молочные продукты, орехи, зерновой хлеб, яйца, капуста, бобовые, яблоки.
Правило 2. Для сохранения здоровья мышц необходимо вести активный образ жизни. Де сидеть по долгу, а больше двигаться – заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры и так далее.
Правило 3. Соблюдай правильную осанку: прямая спина, поднятая голова, развёрнутая грудная клетка, плечи на одном уровне, втянутый живот.

4. Рефлексия.

- Какова была сегодня тема нашего занятия?
- Что вы узнали сегодня о своём теле?
- Для чего нам необходимо знать строение нашего тела?
- Что для вас сегодня было самым интересным?

Классный час 4.

Здоровье сердца
(кровеносная система и способы поддержания здоровья сердца)

Цель: формирование у детей устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

· расширять познания детей о собственном организме,

· формировать представления у детей о сердце, о его работе,

· формировать представления о способах поддержания здоровья сердца.

Длительность классного часа: 40 мин.

Возраст учащихся: 1-4 класс.

Ход классного часа

1. Введение в тему.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Посмотрите, какой сегодня прекрасный день! А вы знаете, что мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» - это значит: желаю здоровья.

- Для того, чтобы узнать, о каком органе мы будем говорить сегодня, вам нужно отгадать загадку:

Бьется в клетке, будто птица,
День и ночь в нее стучится,
Не затихнет никогда.
Ну а если так случится –
Ждет хозяина беда.

Обучающиеся: Это сердце.

Учитель: «Не гляди в глаза, гляди в сердце» - говорит мудрая восточная поговорка. Последуем ей и выясним, что же нужно нашему сердцу, чтобы оно работало долго и бесперебойно, а чего лучше избегать.

2. Сообщение по теме классного часа.

Учитель: Сердце - главный герой нашего урока. А что мы знаем о нем?

Обучающиеся: Оно стучит в груди, оно гоняет кровь, может заболеть.

Учитель: Сердце – полый мышечный орган, находящийся в грудной клетке. Его размер равен величине кулака. Внимательно посмотрите на свой кулачок. Вот такого размера у вас сердце.

Работу сердца мы контролировать не можем. Оно работает само в зависимости от нашего состояния. Как можно почувствовать биение своего сердца? (нащупать пульс) Нащупайте пульс на своем запястье. Для этого

- поверните левую руку ладонью вверх;
- другой рукой обхватите кисть так, чтобы 2 пальца (указательный, безымянный) лежали на запястье у основания большого пальца;
- нащупав артерию (небольшую трубочку внутри запястья), прижмите ее, и вы почувствуете пульсовую волну как удар, толчок.
- посчитайте количество ударов в течение 1 минуты (30 секунд и умножьте на 2)

Сколько ударов получилось?

Обучающиеся: Примерно 70-80.

Учитель: Замечали ли вы изменения своего пульса? Когда пульс учащается?

Обучающиеся: Когда занимаемся спортом, когда боимся.

Учитель: Это значит, что в этот момент ваше сердце бьется чаще.

- А сверху сердце надежно защищено ребрами. Пощупайте, насколько они прочные.

Обучающиеся: Прочные.

Учитель: Ученые установили: сердце обладает колоссальным запасом прочности. Оно вполне может без устали работать 150 лет! Главное – не укорачивать этот отмеренный природой срок и запомнить, что полезно для сердца, а что вредно.

3. Работа по теме урока

Командная игра «Съедобное-несъедобное».

(Дети распределяют карточки с полезными и вредными продуктами на 2 группы)

Учитель: Как вы думаете, как же продукты из правого столбика пагубно влияют на работу сердца?

Обучающиеся: Все!

Учитель: Во всех этих продуктах слишком много сахара и жира, которые способствуют образованию в крови тромбов, т.е. мусора, из-за чего и сердцу труднее перегонять кровь по организму.

Сердце не любит, когда мы часто употребляем жирную, сладкую, соленую пищу, мясные блюда, богатые холестерином продукты. Их надо употреблять в умеренном количестве еще и потому, что лишние килограммы – прямая угроза для сердца. У тучных людей инфаркт случается в 4 раза чаще, чем у тех, кто поддерживает свой вес в норме.

Игра «Руки выше, ноги шире».

Учитель: Как думаете, кроме неправильного питания, что еще оказывает пагубное воздействие на работу сердца?

Обучающиеся: Неподвижность.

Учитель: Гиподинамия - недостаток движения. Многим в современной жизни не хватает двигательной активности, а это плохо сказывается на работе нашего сердца. При гиподинамии сердце ощущает нехватку кислорода так нужного ему для нормальной работы.

Приглашаются несколько обучающихся, у них измеряется пульс в нормальном состоянии. Затем им предлагается сделать физические упражнения, например, присесть 10 раз на скорость. После чего производится повторное измерение пульса. Данные анализируются и делаются выводы: чем меньше разница между данными, тем выше тренированность сердца испытуемого и наоборот.

Учитель: Чтобы сердце успокоилось, нужно сделать три глубоких вдоха и выдоха. Вдыхать нужно носом, выдыхать – ртом. Давайте сделаем это. Что почувствовали?

Обучающиеся: Стало легче дышать.

Учитель: Помните, что сердце – это такая же мышца, как, например, бицепс в руке, ему тоже нужна тренировка.

Также нельзя забывать про отдых, хотя бы 15-30 минутный дневной сон или дрема придадут вам сил, улучшат самочувствие, а главное – обеспечат вашему сердцу небольшую передышку. Ну и, конечно же, нормальный ночной сон должен быть не менее 8 часов.

4. Рефлексия.

Учитель: Несмотря на небольшой размер, наше сердце работает и днем, и ночью, и поэтому нам нужно беречь его. Какие же правила нужно соблюдать, чтобы сердце было здоровым?

Обучающиеся: Надо его тренировать.

Учитель: Давайте ещё раз повторим правила здоровья сердца. Прочитайте их.

Правило 1. Тренировать сердечную мышцу, занимаясь физкультурой.
Правило 2. Правильно питаться, чтобы организму хватало разных питательных веществ.
Правило 3. Стараться вести себя спокойно, чтобы не волновать себя и окружающих.
Правило 4. Радовать свое сердце положительными эмоциями – совер-

шать больше добрых поступков.
Правило 5. Следить за здоровьем, не подвергать опасности свой организм.

5. Выполнение творческого задания.

Учитель: А теперь нарисуйте знаки, обозначающие эти правила. Каждый может выбрать одно наиболее понравившееся правило.

Классный час 5.

Здоровье пищеварения

Цель: формирование у детей представлений о значении пищеварительной системы в жизнедеятельности человека.

Задачи:

· Формировать представления у детей о пищеварительной системе, ее работе;

· Формировать представления о способах поддержания здоровья пищеварительной системы;

· Уточнение знаний о здоровом питании.

Длительность классного часа: 40 мин.

Возраст учащихся: 1-4 класс.

Ход классного часа

1. Введение в тему.

Учитель: Давайте пожелаем друг другу здоровья, и все вместе скажем: «Здравствуйте!»

- К нам на занятие пришел школьник Петя (на слайде появляется мальчик с несчастным лицом), который хочет рассказать вам небольшую историю.

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,
Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.
Съел потом я сыр с колбаской,
Сделал с ними бутерброд.
А теперь, друзья, не знаю,
Отчего болит живот.

Как думаете, почему у мальчика Пети болит живот?

Обучающиеся: Он очень много съел.

Учитель: Правильно он много съел самой разной пищи, и она не принесла ему пользы.

2. Сообщение по теме классного часа.

Учитель: Как вы думаете, чем является пища для человека?

Обучающиеся: Обеспечивает жизнь, питает, доставляет радость.

Учитель: Пища - это источник энергии, которая необходима организму, чтобы сохранять постоянной температуру тела, поддерживать работу всех органов. А для роста и развития клеток организму необходимы белки, жи-

ры, углеводы, минеральные соли, вода и витамины. Особенно это важно, как думаете для кого?

Обучающиеся: Для детей.

Учитель: Правильно! Потому что дети каждый день растут и развиваются, им необходимо очень много энергии.

Кто из вас знает, какую роль выполняют жиры, белки, углеводы в нашем организме?

Обучающиеся: Не знаем.

Учитель: Белки – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Представьте, что белки – это кирпичики. Можно ли из одних кирпичиков построить дом? (нет, нужен цемент). Цементом для организма являются жиры.

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

Ну а теми машинами, которые доставляют кирпичи и цемент на стройку, являются углеводы.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Отгадайте загадку:

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодною порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно?

Обучающиеся: Витамины!

Учитель: Питание человека не может считаться сбалансированным, если в нём не присутствуют продукты, содержащие витамины. А в каких продуктах их особенно много?
Обучающиеся: Фрукты и овощи.
Учитель: Для чего они необходимы?
Обучающиеся: Для сохранения и укрепления здоровья.
Учитель: Верно. Существует около 20 видов витаминов. Слово витамин произошло от двух латинских слов «вита» - жизнь, «амин»- органическое вещество. Наиболее распространенные витамины– A, B, C, D, E.

3. Работа по теме классного часа.
Опыт «Вата, расческа».
Учитель: Представляете ли вы, какой путь проходит пища после того, как попадает в наш рот?
Обучающиеся: Не представляем.
Учитель: Сначала пища попадает в рот, где зубы перемалывают, хорошо измельчают, что очень важно, чтобы не повредить ткань пищевода.

Зубы – первая ступень пищеварительной системы, т.к. человек откусывает и пережевывает ими пищу. Они имеют разную форму, в связи с этим они выполняют и разную работу: резцы откусывают и отрезают пищу, клыки разрывают пищу, коренные перетирают и измельчают пищу.

Чтобы сохранить зубы белыми и здоровыми, их надо не менее двух минут обрабатывать зубной пастой со всех сторон. Как это делается, я вам напомню.

Возьмем расческу и начешем на нее вату так, чтобы часть ее волокон застряла между зубьями расчески. А теперь попробуем удалить вату, двигая зубной щеткой слева направо так, как это обычно делают дети. Что происходит? Вата не удаляется.

А теперь выполним те же движения, но от основания зубьев расчески к их краям. Вата легко удаляется. Делать это следует 2 раза в день. Но и этого недостаточно. Два раза в год надо посещать зубного врача, даже тогда, когда зубы не болят. Это ваше лекарство против кариеса.

Опыт «Язык и вкус».
Учитель: А для чего во рту язык?

Обучающиеся: Он помогает жевать, он определяет вкус.
Учитель: Язык переворачивает пищу и пробует на вкус. Мы с вами тоже попробуем на вкус. *(Каждый обучающийся пробует что-то одно из предложенного на блюдце: кислое, сладкое, солёное).*

Ты что почувствовал? Какая пища на вкус?
Обучающиеся: Сладкая! Горькая!
Учитель: Какой орган помог вам определить вкус?

Как нужно правильно жевать и глотать? Большинство из вас уже знает о том, что жевать нужно тщательно и никогда не набивать рот едой. Когда вы пытаетесь проглотить большой кусок непережёванной пищи, он может застрять в горле. Тогда приходится долго откашливаться и выплевывать еду — очень неприятное зрелище! Когда мы жуем медленно и тщательно, то перемалываем зубами крупные куски пищи. Она успевает как следует перемешаться со слюной и после этого спокойно проходит изо рта в пищевод, а затем - в желудок.

Опыт о работе кишечника.
Учитель: Непереваренные вещества продвигаются в последний отдел пищеварительной системы в толстую кишку. Все, что от нее осталось, — это вода и вредные вещества — отходы. Вода впитывается в стенки толстой кишки и оттуда поступает в наши ткани. Посмотрим, как это происходит. Сначала берем воду из крана и наливаем на поверхность. Теперь возьмем полотенце (оно может быть даже бумажным — это не имеет значения) и положим его прямо на разлитую воду. Подождем несколько секунд, затем поднимем полотенце. Что произошло с водой?
Обучающиеся: Ее больше нет на поверхности — она впиталась в ткань.
Учитель: То же самое происходит и в кишечнике. Это очень важно, так как нашему организму для нормальной работы необходимо много воды. Непереваренные остатки продвигаются вниз, в прямую кишку, и удаляются из организма.

4. Рефлексия.
Учитель: Давайте составим правила здорового пищеварения.
Обучающиеся:

Правило 1. Не надо переедать.

Правило 2. Есть нужно разнообразную полезную еду, богатую витаминами.
Правило 3. Чистить зубы 2 раза в день вертикальными движениями.
Правило 4. Тщательно пережевывать пищу.
Правило 5. Пить достаточно много воды.

5. Выполнение творческого задания.

Учитель: А теперь нарисуйте знаки, обозначающие эти правила. Каждый может выбрать одно наиболее понравившееся правило.

ВИКТОРИНА «Если хочешь быть здоров»

1. Организационный момент.

Участники делятся на две команды. Каждая команда придумывает себе название.

Педагог сообщает, что викторина состоит из четырех раундов. В первом, втором и третьем раунде каждая команда получает по два вопроса, за каждый правильный ответ – 1 балл. Если команда отвечает неправильно, то их вопрос переходит команде соперников.

В четвертом раунде каждая команда получает вопрос, ответ на который нужно подготовить сообща и выбрать 1-2 участников, которые будут отвечать. За ответ в 4 раунде команда может получить 2 балла.

При подведении итогов, выполняется подсчет баллов каждой из команд и определяется победитель.

Вопросы 1 раунда

1. Чтобы вести здоровый образ жизни нужно:
   1) Смотреть мультики, болтать по телефону.
   2) Есть как можно больше сладкого.
   3) Заниматься спортом и хорошо высыпаться.
   4) Играть в игры вместо ночного сна.
2. Правильное питание обязательно включает в себя:
   1) Конфеты и печенье.
   2) Овощи и фрукты.
   3) Чипсы и сухарики.
   4) Лимонад и шоколадные батончики.
3. Выберите из вредных советов один полезный.
   1) С утра зубы чистить не нужно.
   2) Гулять на свежем воздухе стоит как можно реже.
   3) С утра нужно делать зарядку.
   4) Не следует мыть руки перед едой.
4. Чтобы не простудиться в холодное время года нужно:
   1) Прогуливать школу и не делать уроки.
   2) Тепло одеваться и употреблять больше витаминов.
   3) Больше нервничать и волноваться.
   4) Спать по 2 часа в сутки.

Вопросы 2 раунда

1. К внешнему строению человека не относится:
   1) Голова.
   2) Печень.
   3) Ноги.
   4) Руки.
2. К внутреннему строению человека не относятся:
   1) Легкие и мозг.
   2) Почки и кишечник.
   3) Голова и ноги.
   4) Сердце и сосуды.
3. Главный командный пункт организма это:
   1) Печень.
   2) Головной мозг.
   3) Левая нога.
   4) Язык.
4. Какой орган расположен в левой части грудной клетки?
   1) Кишечник.
   2) Сердце.
   3) Головной мозг.
   4) Никакой.

Вопросы 3 раунда

1. К пищеварительной системе организма относятся:
   1) Сердце и сосуды.
   2) Головной мозг и сердце.
   3) Желудок и кишечник.
   4) Кости и мышцы.
   2. Твердые части тела, которые служат защитой и опорой для организма это:
   1) Сосуды.
   2) Легкие.
   3) Мышцы.
   4) Кости.
3. Части тела, которые крепятся к костям и приводят их в движение называются:
   1) Сосуды.

2) Мышцы.
3) Кровь.
4) Сердце и желудок.

4. К кровеносной системе организма относятся:
1) Печень и легкие.
2) Сердце и сосуды.
3) Кости и мышцы.
4) Желудок и кишечник.

Развернутый ответ. 4 раунд

Задание для команды 1.

Составить список полезных советов для поддержания здоровья сердца и кровеносной системы организма в целом.

Задание для команды 2.

Составить список полезных советов для поддержания здоровья желудка и пищеварительной системы организма в целом.