Классный час «**Что такое здоровье?».**

Класс: 4г

Цель мероприятия:

- Формирование здорового образа жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения;
- Воспитание у обучающихся чувства уважения к своим школьным товарищам, независимо от их психических, физических и интеллектуальных способностей;
- Знакомство с достижениями Олеси Байсариной.

Ход мероприятия:

1. **Вхождение в урок**

Учитель:

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.
Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

2.Мини-лекция «Что такое здоровье?»

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

- **Составление таблицы «Здоровый образ человека»**
- **На доске таблица**
- **Физическое здоровье**

- **Душевное здоровье**
- **Социальное здоровье**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)

2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)

4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?(слайд 1)

Здоровье очень важно для человека. Здоровье - это подарок судьбы. Необходимо научиться беречь и уважать этот дар. Именно поэтому уже с раннего детства мы учимся не просто приветствовать людей, а желать им здоровья.

3. Проблемные ситуации

Учитель: Ребята, а как вы думаете, все ли дети могут сидеть за партой 40 минут, носить тяжелые портфели, бегать по лестницам, посещать уроки физкультуры? (Ответы детей)

Учитель: Думаю, что не все дети могут учиться в школе. Есть дети, которые больны. Им требуется помощь. Возможно, где-то с нами рядом живут девочка или мальчик, которые, обучаются на дому. Так как они тяжелобольные**.(**слайд 2) Возможно, кому-то сделали операцию на ногу, так как он неудачно прыгнул, или попал под машину, неправильно переходя дорогу. Вы, верно, заметили, что есть дети, которые из-за своей болезни не могут вместе с вами ходить в школу, бегать, прыгать на переменах. Бывает, что дети рождаются инвалидами или становятся инвалидами в результате несчастных случаев или болезней. **Например**: из-за укуса клеща, кто-то попал прямо под колесо машины, кого-то толкнули, и тот ударился и получил травму, кто-то защищал свою Родину и семью от (бандитов...), кто-то во время тренировки что-то повредил**.** (слайд 3)

Учитель: Ребята, а как называют людей, у которых проблемы со здоровьем? (дети отвечают) Да, ребята, действительно таких людей называют инвалидами.

Учитель: Инвалиды - это люди, возможности здоровья, которых настолько ограничены заболеванием или увечьем, что они не могут обходиться без

посторонней помощи и помощи государства. В нашей станице таких людей много. Это и взрослые и дети.

Учитель: Ребята, а вы что-нибудь слышали про день инвалида? (Дети отвечают) Ребята, 3 декабря традиционно отмечается – день инвалида**.(**слайд 4) Так постановила в 1992 году Организация Объединенных Наций.

Учитель: Ребята, а кто знает для чего был создан этот день в календаре? (дети отвечают)

Учитель: Обычно в этот день принято привлекать внимание к проблемам инвалидов, к защите их достоинства, прав и благополучия.

4. Беседа о чемпионах паралимпийцах

Многие из людей, ограниченных в своих физических возможностях – люди удивительной судьбы. Их мужеством и силой воли можно только восхищаться. Несмотря на трудности, они не просто умеют жить и выживать в порой неприветливом для них мире, но и ведут активную деятельность, занимаются спортом.

Учитель: Ребята, а кто-нибудь знает, что такое паралимпиада (дети отвечают) Паралимпиада - международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями.

В спортивной школе пгт Излучинск тренируется Олеся Байсарина. Наша землячка в параолимпийской сборной команде России с 2015 года. Олеся Байсарина – победитель международных соревнований, многократный победитель и призёр чемпионатов России и Всероссийских соревнований по лёгкой атлетике, спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. 01.09.2021 года Олеся Байсарина выступила на Параолимпийских играх в Токио, состязалась в толкании ядра.

Ребята, а как вы думаете, легко ли она добивались своих побед? (дети отвечают) Да, верно ребята, эти спортсмены путем тренировок через боль, силу и плохое настроение побеждают. Потому что они стоят за великую страну Россию, они понимают, что должны победить, ради нашей страны.

Ребята, я показала вам только 4 спортсменов, но на самом деле их очень много. А как вы думаете, мы должны гордиться такими спортсменами? (Дети отвечают). Да, верно ребята мы должны гордиться нашими спортсменами паралимпийцами, мы должны следовать их примеру: быть сильными, не унывать, идти вперед, несмотря на трудности жизни.

5. Решение практической ситуации

Учитель: Мы много говорим сегодня о здоровье. Здоровье - это движение. Давайте и мы немного подвигаемся.

Ситуация « Нарисуй дом закрытыми глазами»

Сейчас я попрошу встать 2-х человек.

- Вы должны закрытыми глазами нарисовать на доске дом.

- *Что вы почувствовали? О чем подумали? Трудно ли было выполнять задания?*

- Молодцы, вы справились с заданием.

6. Рефлексия

1. -Ребята, скажите, что нового вы сегодня узнали? (ответы детей)

- **Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.**

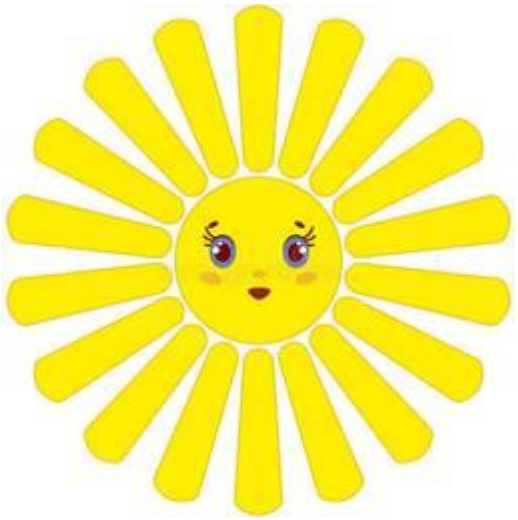
- Инвалиды это такие же люди, как и все. Из-за несчастного случая или болезни они попали в тяжелое положение. Они нуждаются в счастье, радости, общении и сильнее других людей страдают от одиночества, равнодушия, непонимания и нуждаются в помощи здоровых людей.

- Ребята, а чем мы можем помочь таким детям? (Ответы детей)

2.Детям предлагается выполнить задание:

- Возьмите вырезанный из цветной бумаги лучик солнца, подумайте и запишите на нём, чем вы хотели бы помочь ребёнку-инвалиду.

После выполненного задания дети приклеивают лучики на изготовленный макет солнца.



- Помните, ребята, доброта и милосердие свойственны любому народу на Земле. Я, думаю, что вы станете добрее, внимательнее, отзывчивее к детям с ограниченными возможностями. Ведь каждый инвалид желает, чтоб к нему относились как к полноценному человеку.