

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 14»

КЛАССНЫЙ ЧАС
(Для детей 10-13 лет)

Подготовила и провела: учитель I квалификационной категории Т. Д. Кожемяко

Тема: ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ!

Цели:

1. Дать понятие «закаливания».
2. Показать, как закаливание водой и воздухом влияет на здоровье человека.

Оборудование: рисунки игр детей в воде, на природе, презентация.

Ход занятия:

Учитель:

- Отгадайте сканворд:

Ключевое слово: Хочешь быть здоровым, сильным,
Молодым, красивым, сильным, с атлетической фигурой? Занимайся ... (физкультурой)

1. Что же это за игра? Побежала детвора,
Мяч гоняют, кто быстрей, Забиваю, кто ловчей.

2. Если выиграл ты матч И забросил в сетку мяч,
Если выше всех прыжок, Что получишь ты, дружок?

3. Утром мы по распорядку Всегда делаем ...

4. Когда весна берет свое И ручейки бесуг звеня,
Я прыгаю через нее, А она через меня.

5. За полем он следит всегда, Была чтоб четкая игра.

6. Этот конь не ест овса, Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем, Только крепче правь рулем.

7. Есть, ребята, у меня Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня?

8. Не по правилам играет Даже пусть один игрок,
Чтоб его судья поправил, Нужно посвистеть в ...

9. Дождик тягкий и густой, Этот дождик не простой
Он без туч, без облаков Целый день идти готов.

10. Крепко натянула сетка, Рядом стоит вратарь.
Что же это за место, Куда направлен удар?

На ремнях с застежками.

11. Мышка бегает по льду «Попаду, не попаду?»

Ответы: Ключевое слово: физкультура.

1. Футбол.
2. Приз.
3. Зарядка.
4. Скалка.
5. Судья.
6. Велосипед.
7. Коньки.
8. Свисток
9. Душ.
10. Ворота.
11. Шайба.

Учитель: Вы верно отгадали ключевое слово. Физкультура это не только спортивные упражнения. Повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям получило название - закаливание. При закаливании организм легче противостоит холоду, свободно переносит жару. Закаленные дети меньше болеют. Они легче переносят болезни.

Начинать закаливание можно в любое время года, но наиболее благоприятны для этого весна и лето.

Давайте разберем основные правила закаливания: это систематичность, постепенность и учет индивидуальных особенностей вашего организма. Только систематическое закаливание приносит пользу. Закаливание требует осторожности. Нельзя сразу подвергать организм воздействию холодного воздуха, холодной воды. Переход от более слабых по нагрузке закаливающих процедур к более сильным должен проводиться последовательно. Во время болезней закаливающие процедуры прекращаются и возобновляются только после выздоровления, но продолжительность их должна быть короче.

Закаливание можно про водить воздухом И водой. Закаливание воздухом - наиболее простой вид закаливания. При закаливании воздухом повышается способность организма приспособливаться к резким переменам температуры. Закаливание воздухом должно начинаться с проветривания спальни и других комнат. Комнаты надо освежать не меньше 3 раз в день. Закаливание воздухом хорошо сочетать с утренней гимнастикой, это приводит организм в бодрое состояние, подготавливает его к работе в течение дня. Закаливанию воздухом способствуют игры, прогулки, занятия во дворе. Летом хорошо ходить босиком. Очень хорошо и благоприятно влияет на рост закаливание солнечными лучами. Но нельзя много находиться на солнце, так как можно получить солнечные ожоги.

Физкультминутка.

ГУСАК – ФИЗКУЛЬТУРНИК

Наш гусак встает на зорьке. Он к реке сбегает с горки,
Он гусиную зарядку Любит делать по порядку.

Для начала - бег на месте, Крылья врозь, а лапки вместе
у пражнения для шеи, Чтоб росла еще длиннее.

у пражненья для хвоста, А потом - бултых с моста!

Он плывет на середину, Чистит лапки, моет спину,
Крякнул селезень: «Кря Физкультурник наш гусак!
(Дети имитируют движения гусака.)

Учитель: Одна из самых эффективных процедур - это закаливание водой. Вода очищает и оздоровливает кожу, укрепляет нервную систему.

Закаливание водой нужно проводить круглый год. Это может быть обтирание влажной губкой после зарядки.

Второй вид закаливания - обливание. В теплое время года обливание можно проводить на улице.

А самый лучший способ закаливания в летнее время - это купание в реке, море, озере.

Купаться нельзя при насморке, кашле, недомогании. Нельзя купаться вспотевшим.

Запомните! Закаливание - это самое доступное средство укрепления и сохранения здоровья.

Итог

Учитель: Что нового мы с вами узнали на уроке?

Дети: Мы говорили о закаливании организма водой и воздухом. Закаливание способствует укреплению и сохранению здоровья.