**Классный час «Закаливание».**

***Цели:***

*- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни.*

*- коррекция мышления через упражнение «Составь слово».*

**1. Вступительная часть.**

- Здравствуйте ребята! Сегодня к нам пришел гость (на доске картинка – грустный мальчик), посмотрите – он грустный, тише…кажется он что –то хочет сказать. (учитель читает стихотворение)

Как магнит моя кровать,

Неохота мне вставать!

Кто бы с нынешнего дня

Все бы делал за меня!

Я накрыт в своей кровати

Одеялами на вате,

Я лежу на трех подушках

Перед столиком с едой.

И одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно мою щеки кипяченою водой!

- Скажите, все ли правильно делает мальчик? (ответы детей).

- Конечно это неправильный образ жизни школьника, поэтому наш гость заболел! Давайте ему поможем!

Что нужно сделать в первую очередь, когда кто – то заболел? (ответы детей).

- Правильно, нужно уложить больного в постель, поставить ему градусник (наклеиваем бумажный градусник на картинку с мальчиком) и вызвать скорую помощь. А кто знает. Как правильно вызвать врача?

По желанию один учащийся выходит к доске, берет трубку телефона и озвучивает свои действия (набираем 03, называем причину звонка, имя фамилию больного, его возраст и адрес).

По ходу учитель обращает внимание детей на русскую народную пословицу – Сам не лечись – к врачу обратись!

- Итак, скорую помощь мы вызвали. А что нужно сделать, чтобы не заразиться от больного самим?

- Верно, ребята! Изолируем больного в отдельную комнату, защитим себя маской, а в комнате можно поставить тарелку с нарезанным луком и чесноком.

**2. Основная часть.**

- Кто мне ответит на вопрос – что нужно делать, чтобы предотвратить болезнь? (ответы детей).

Сегодня мы познакомимся с одним из способов сохранения здоровья. А какой это способ. Вы узнаете, если справитесь с заданием. ( Задание «Составь слово»).

Итак, тема нашего классного часа «Закаливание».

- Что такое закаливание? (ответы детей).

- У вас на столе лежат словари, найдите в них значение слова закаливание.

Ребята работают со словарями, затем зачитывают определение слова.

*Закаливание – это повышение устойчивости организма к действию холода, жары, ветра, к резкой смене температуры.*

- Закаливание предохраняет нас от простудных и других заболеваний. Закаленные люди отличаются большей выносливостью, работоспособностью. О видах закаливания, которые можно использовать, расскажут наши эксперты. (выступления трех учащихся, одетых в белые халаты).

*1 эксперт.*

Закаливание водой.

Закаливание водой лучше всего начинать с обтирания (губкой или смоченным водой полотенцем обтирают плечи, шею, грудь, спину и ноги). Снижать температуру воды нужно каждые три дня, начиная с 30 градусов и доводя до 18 градусов. После обтирания тело энергично растирают сухим полотенцем до ощущения теплоты.

*2 эксперт.*

Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом нужно начинать в теплое время (+ 20). Сначала обнажают руки, ноги, затем половину туловища, только потом все тело.

В зимнее время воздушные ванны принимают в проветриваемом помещении в течении 10-15 минут, желательно во время гимнастики.

*3 эксперт.*

Закаливание солнцем.

Очень полезны для организма солнечные ванны, однако их следует принимать осторожно. Лучше загорать в утренние часы (с 8 до 12) от 5 минут до 1 часа, но с перерывом в тени. Обязательно должна быть закрыта голова, иначе можно получить солнечный удар).

Физминутка «Мы любим спорт!»

- Итак, наш гость послушал наши рекомендации и повеселел (приклеиваем мальчику улыбку, убираем градусник).

3. Заключительная часть.

- Давайте еще раз вспомним виды закаливания. (ответы детей).

- Я думаю, что вы будете относиться к своему здоровью серьезно и внимательно.

- 1000 лет назад великий врач древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь сто лет, а может быть и боле.

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и в чистом поле!

Будьте здоровы!