

## Классный час.

### Тема: Закаливание- путь к здоровью. ( 3-4 классы)



*Разработала  
учитель начальных классов  
МАОУ «ООШ№1  
Ковалёва Елена Анатольевна*

#### Цель:

- дать детям представление о закаливании, его пользе для здоровья.

#### Задачи:

- познакомить с правилами и видами закаливания;
- развивать стремление вести здоровый образ жизни;
- побуждать к применению закаливающих процедур.

#### Ход занятия:

##### **Сценка «Закаливание».**

*На раскладушке (или на стульях сидят) лежат двое ребят подмышками у них градусники, в руках носовые платки, головы обвязаны полотенцами – они болеют. К ним выходят два крепыша, спортсмена. У одного из них в руках мяч, у другого – скакалка)*

**Один крепыш (показывая другому на болеющих):**

Говорил я им зимой:  
Закалялись бы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий.  
Как для взрослых, настоящий!

**Второй крепыш (показывая другому на болеющих):**

На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Не послушались — болеют!

**1 болеющий:** Поздно поняли мы, братцы,  
Как полезно закаляться.

**2 болеющий:** Кончим кашлять и чихать —  
Станем душ мы принимать  
Из водицы ледяной.

**Крепыш (хором):** Погодите! Ой-ой-ой!  
Крепким стать нельзя мгновенно,  
Закаляйтесь постепенно.

Наверное, каждый из вас тоже хочет быть сильным, крепким, здоровым, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: бегать не уставая, плавать быстрее других ребят, чтобы тебя не мучила головная боль или бесконечный насморк, от которого и глаза-то покраснели, и нос распух.

Почему некоторые пожилые люди в выходные дни берут рюкзак и идут бодро шагать по лесу 20 километров, а то и более, а другие такого же возраста сидят на лавочках у дома, жалуются на своё здоровье — одышку, ломоту во всем теле? Как сохранить своё здоровье на долгие годы?

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье.

Сегодня мы постараемся определить для себя, так что же надо делать, чтобы быть здоровым, веселым и сильным.

- Ребята, а как вы думаете, можно ли стать крепким и здоровым мгновенно или нужно постепенно (*ответы детей*).

**Закаляйтесь** постепенно! Так сказал Крепыш.

Сегодня мы с вами поговорим о....(догадались?)

- Дети: о закаливании.

- Правильно, узнаем **о видах и правилах закаливания**.

Ведь недаром говорят:

**«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**

**Закаливание, его значение.**

Вы часто слышите такое выражение: «закалённый как сталь», - значит очень крепкий. Хорошо, когда человек тоже закалён. Это значит, что он реже простуживается, реже болеет, т.е. обладает хорошим здоровьем, аппетитом, такой человек спокоен, уравновешен, бодр, жизнерадостен. Отличается высокой работоспособностью.

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

## ***-Какие средства закаливания организма Вы знаете?***

### **Основные средства закаливания.**

- Сейчас мы с Вами будем отгадывать загадки и узнаем, какие средства закаливания организма бывают.

#### **Загадки о солнце, воздухе и воде:**

Врач тем редко нужен,  
Кто со мною дружен.

Кожа потемнеет – сам поздоровеет. (Солнце.)

Есть невидимка:  
В дом не просится,  
А прежде людей  
Бежит, торопится. (Воздух.)

С горы сбегая без труда  
Она гремит, как гром.  
В морозный день она тверда –  
Руби хоть топором!  
Нагрей её и к небесам  
Она взлетит тогда.  
Теперь ты мне ответишь сам:  
Зовут её.....(Вода.)

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы:  
**солнце, воздух и вода.**

***Средства закаливания: солнце, воздух и вода.***



Известно, что древние индейцы, римляне, египтяне рационально использовали климатические и водные факторы для здоровья человека. Среди населения древней Руси широко было распространено мытьё в банях с последующим купанием в холодной воде или растиранием снегом. В настоящее время накоплено много убедительных фактов, подтверждающих жизненную необходимость закаливания. И, тем не менее, родители часто пренебрегают закаливанием. В результате – частые заболевания детей.

Особенно простудные.

Суть закаливания в том, что под влиянием естественных сил природы – воздуха, солнечных лучей и воды – организм приспособляется легко переносить перемены погоды. Жару и холод.

Закалённые дети отличаются цветущим видом, высокой сопротивляемостью простудным заболеваниям, а у не закалённых даже незначительное охлаждение тела вызывает насморк, кашель и др..

-Что же надо делать, чтобы закалять свой организм?

### **Правила закаливания (принципы закаливания.)**

Чтобы получить положительные результаты от закаливающих процедур, необходимо соблюдать ряд следующих правил (принципов):

1. **Постепенность** увеличения дозировки раздражителя. Закаливание лучше начинать в летнее время.
2. **Последовательность** применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребёнок привык к воздушным ваннам. Сначала обтирание, затем обливание и купание в открытых водоёмах.
3. **Регулярность** начатых процедур. Закаливающие процедуры прерывать не рекомендуется.
4. **Комплексность**. Закаливающие процедуры должны сочетаться с играми и прогулками на свежем воздухе, утренней зарядкой, проветриванием помещений, физической работой.

### **Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.**

Нужно учитывать, что сразу стать закаленным невозможно! Закаливание – это длительный процесс. В результате, которого укрепляется центральная нервная система (ЦНС), сердечно – сосудистая система, дыхательная и другие системы организма.

#### ***Правила закаливания:***

***1.Постепенность.***

***2.Последовательность.***

***3.Регулярность.***

***4.Комплексность.***

***5.Индивидуальность.***

Закаливание воздухом (воздушные ванны) применяют 2час.

### **Воздушные ванны – самая мягкая из закаливающих процедур.**

Начинать закаливание воздухом лучше летом. Затем продолжать до зимы.

Воздушные ванны проводятся в местах, защищённых от ветра и прямых солнечных лучей, на открытых верандах, под навесом, в тени деревьев, в лесу, на берегу моря, реки.

Одежда необходимая для воздушных процедур: майка, трусы, тапочки, когда дети привыкнут – трусики и босиком.

Температура воздуха должна быть 20С. Продолжительность процедуры увеличивают от 5-10мин. до 1,5 -2час.

**Закаливание воздухом** – прогулки, ходьба на лыжах, игра и работа на свежем воздухе, ходьба босиком – самый доступный и простой метод закаливания.



**Воздушные ванны** проводятся в местах, защищённых от ветра и прямых солнечных лучей, на открытых верандах, под навесом, в тени деревьев, в лесу, на берегу моря, реки.

Одежда: майка, трусы, тапочки, когда дети привыкнут – трусики и босиком.

Температура воздуха 20С. Продолжительность процедуры доводят от 5-10мин. до 1,5 -2час.

**Закаливание солнцем (солнечные ванны.)** – источник жизни на земле. **Солнце излучает** ультрафиолетовые лучи, что помогает закаливанию. Кроме того, ультрафиолетовые лучи оказывают общеукрепляющее действие. Солнечные ванны принимаются 1 раз в день. Они полезны, но их следует принимать с осторожностью. Продолжительность первого пребывания под солнцем не должна превышать 5 -10мин.. постепенно её можно довести до 30-40мин., с обязательным пребыванием в тени. Голову нужно защищать от прямых солнечных лучей.

- Чем мы с Вами будем защищать голову от солнечных лучей? Кто может мне ответить?

**Ответы обучающихся:**

- головным убором (косынка, кепка, панамка, шляпа), зонтиком.

- Почему лучшее время для загара и приема солнечных процедур именно в утренние часы?

**Ответы обучающихся:**

- Лучше загорать в утренние часы, с 8 до 12час..т.к. солнце менее жаркое и палящее именно в это время дня

**Закаливание водой.**

- Ребята какие способы закаливания водой Вы знаете?(обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоёмах: река, море, озеро; и плавание.)

**Водные процедуры** – это одно из наиболее действенных и доступных средств закаливания и полезны детям всех возрастов.

**Обтирание.** Налить в таз воду (28-30С), обмокнуть губку, рукавичку, салфетку в воду, отжать, обтереть лицо, шею, плечи, руки, грудь. Спину и ноги. Затем тело энергично растереть сухим полотенцем до ощущения теплоты. Каждые 3дня температуру воды снижать на 1С и довести до 18С (вода в кране.) продолжать обтираться каждый день 1-2мин. через 2 недели перейти к обливанию.

После обтирания можно перейти к **обливанию и душу.**

Продолжительность процедуры 30сек. Температура воды 30С. Постепенно снижая до 18С. Под холодным душем можно стоять не более 30сек.

**Купание в водоёме.**

- Любите ли вы купаться в реке, море?

- Почему нельзя купаться в незнакомом водоёме?

**Ответы обучающихся.**

Начинать купание в реке можно при температуре **воздуха не ниже 22-24С, воды 20-22С.**

- Как долго можно находиться в воде? (не более 10-15мин.) Почему?

-Какие правила безопасности при купании в водоёме необходимо соблюдать?!

Лучшее время для купания утром от 9 до 12 часов. И во второй половине дня с 16 до 18 часов.

**Не следует** купаться натощак и сразу после еды.

**Заключительное слово по итогам изучения нового материала.**

Мы с Вами изучили 3 способа закаливания организма человека.

- Давайте еще раз вспомним, как нужно проводить закаливание организма.

**Ответы обучающихся.**

- Закаливание надо начинать с раннего детства и проводить его постепенно и регулярно. Очень важно сочетать закаливание с занятиями физкультурой и спортом. Полноценным питанием. Физическим трудом и правильным подбором одежды и обуви по временам года.

**Закрепление.**

- Над какой темой работали?

- В чём сущность закаливания?

- Какие правила следует соблюдать при закаливании?

- Что является лучшим другом того, кто решил закалять себя?

**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

- Как следует закалять свой организм водой?

- Как правильно принимать воздушные, солнечные ванны?

**VI. Итог урока.**

- Каждому ли доступны средства закаливания организма?

Какой вывод мы можем сделать?

**Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Давайте вместе скажем волшебные слова:

**Я здоровье сберегу,**

**Сам себе я помогу!**

- Молодцы, ребята, вот и подошел к концу наш классный час. Вы узнали много нового, интересного, но я хочу, чтобы запомнили самое главное. (Выходят несколько учеников и рассказывают стихотворение. Один говорит: «Раз, два...[и т.д.]», другие, выполняя соответствующие движения, отвечают.

**Раз, два** – мы проснулись,

**Три** – в кровати потянулись,

**Четыре** – солнцу улыбнулись.

**Пять** – кровать заправляем,

**Шесть** – лицо умываем,

**Семь** – зарядку выполняем,

**Восемь** – душ скорей принять.

**Девять** – быстро обтираться,

**Десять** – в школу собираться.

**Хором:** Не спеша, дружок, стой!

Зубы чисти, причешись,

Побыстрее шевелись!

Давайте вместе скажем волшебные слова:

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**