

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Начальная общеобразовательная школа № 11

Классный час «Если хочешь быть здоров»

1- 2 класс

уч: Гонтарева М.С.

г. Чебаркуль

Цель:

- Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;
- Научить, как ухаживать за своим телом, избежать болезней, повысить иммунитет.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, потребность быть здоровыми; создать радостное настроение.
- Развивать память, внимание.

Оборудование:

- карточки «Лесенка здоровья»,
- карточки «Режим дня» (Подъем, зарядка, умывание, чистка зубов, завтрак, школа, обед, отдых, занятия в кружках, домашние задания, прогулка, помощь родным, занятия спортом, ужин, свободное время, сон),
- видео о спорте (Л. Новикова),
- карточки для характеристики здорового человека:

<i>красивый</i>	<i>ловкий</i>	<i>статный</i>	<i>крепкий</i>
<i>сутулый</i>	<i>бледный</i>	<i>толстый</i>	<i>неуклюжий</i>
<i>сильный</i>	<i>румяный</i>	<i>стройный</i>	<i>подтянутый</i>
- рисунок человечка-спортсмена.
- Письмо Карлсона(Слайд)

Ход занятия:

I. Организационный момент

Когда встречаем мы рассвет

Мы говорим ему - привет.

С улыбкой солнце дарит, в след

Нам посылая свой привет.

И вы запомните совет

Дарите всем друзьям привет.

При встрече через много лет

Вы скажете друзьям - привет.

Давайте дружно все в ответ

Друг другу скажем мы -привет.

- Всем ли мы можем сказать – привет?

- Как нужно приветствовать взрослых?

- Что означает слово “здравствуйте”?

- Здравствуйте!

- Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

- А здоровы ли вы, дорогие мои?

- Хорошее ли у вас сегодня настроение?

- Покажите умные глазки, ровные спинки, длинные шейки, поглядите друг на друга, улыбнитесь. Спасибо. Садитесь поудобнее.

II. Постановка цели

- Каждый день мы говорим и слышим слова с корнем «- здоров»,

«- здоров»:

«Здравствуйте», «Как ваше здоровье?», «Доброго здоровья», «Будьте здоровы».

- Как вы думаете, почему?

-Конечно, ведь здоровье – самое ценное богатство каждого человека.

- Ребята, а зачем человеку здоровье?

-А как быть здоровым и сильным? Вот на этот вопрос мы постараемся сегодня ответить.

-Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.

III. Построение «лесенки здоровья»

- Ребята, сейчас я вам прочитаю сказку, а вы внимательно послушав, подумайте и скажите, какой может быть у этой сказки конец.

Однажды повздорили части человеческого тела. Стали хвалиться друг перед другом и вести счёт своим заслугам, что закончилось ссорой.

– Не будем, – сказали руки, – работать. Работайте сами, коль есть охота!

– А мы, – заявили ноги, не будем ходить и вас на себе носить!

– Подумаешь, как испугали! – глаза им на это сказали. – А сможете ли вы обойтись без зорких глаз? Коль и об этом думать не желаете, тогда живите вы, как знаете, а мы же впредь не будем ни на что смотреть!

– А мы не будем слушать! – сказали уши. – Мы непрерывно слух свой напрягаем и день-деньской мы отдыха не знаем. Нам даже и по воскресеньям покоя нет от музыки и пения!

– Могу и я жить без забот! – воскликнул рот. – Я тоже знаю, как мне быть: не буду есть, не буду пить!

– Так, значит, с этого дня настанет отдых для меня! – желудок радостно вскричал. Я без сожаления отказываюсь от пищеварения!

Тут голова сказала в свой черёд:

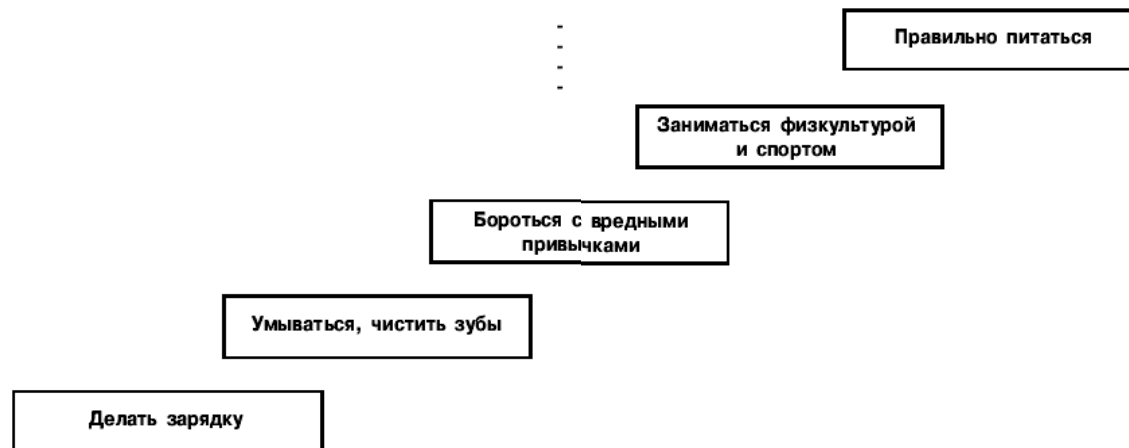
– Я опасюсь этого разлада, он нас к добру не приведёт, а, впрочем, мне и о себе подумать надо, пусть и мой мозг немного отдохнёт!

Вконец рассорившись, все замолчали. И вот работать руки перестали, не ходят ноги по дороге, не напрягают уши слух, в глазах огонь потух, рот пищу не жуёт, желудок отдыхает, и голова не размышляет...

– Ребята, подумайте, чем закончилась эта история? (Ответы детей.)

- А чтобы с нами не случилось ничего подобного, мы начнем свой путь в страну Здоровья. Вы узнаете много нового о себе, об особенностях своего организма, узнаете, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Вместе мы будем «строить лесенку», по которой можно попасть в эту страну, оставив позади болезни, недомогания, усталость, слабую успеваемость и, в конечном итоге многие нерешенные жизненные проблемы.



1. Ступенька «Зарядка»

- Как вы думаете, с чего начинается путь к здоровью? Чтобы быть внимательным на уроках, успешно справляться с классными и домашними заданиями, а потом еще помогать родителям в домашних делах, нужно на протяжении всего дня быть бодрым, активным. Что помогает человеку быть таким?

(Дети)

- утренняя зарядка
- правильное питание
- закаливание
- борьба с вредными привычками
- соблюдать личную гигиену
- соблюдение режима дня

Устанавливаем нашу первую ступеньку (делать зарядку)

А вы умеете делать зарядку? Когда ее нужно делать? (в любое время в течении дня)

«Веселая зарядка»

Я буду рассказывать, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»).

Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в

воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и летаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!

2.Вторая ступенька « Личная гигиена»

Как будет называться вторая ступенька, вы узнаете, отгадав загадки(загадки загадывают дети):

Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ).

Плещет тёплая вода
В берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?(Ванна)

Мы ею пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусаться,
Ей бы зубки почесать.(Расчёска)

Ускользает как живое,
Но не выпущу его я,
Дело ясное вполне
Пусть отмоет руки мне.(Мыло)

Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помылся хоть немножко,
Чернила смой с лица.
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!(Полотенце)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

- А как назвать одним словом умывание, чистка зубов» (ответы детей). Личная гигиена!
- А что же такое «гигиена»? (ответы детей)
- А кто знает, откуда произошло это название? В Древней Греции жила богиня Гиги́я (богиня здоровья), которая очень часто повторяла: «Легче предупредить болезнь, чем вылечить», в честь нее и назвали науку о здоровье гигиеной. А что же такое гигиена?
- Ребята, а кто из вас покажет как правильно чистить зубы?
- Молодцы! Мы преодолели вторую ступеньку.

3. Третья ступенька «Режим дня»

- А сейчас, я хочу предложить вам самим попробовать составить режим дня. (Подъем, зарядка, умывание, чистка зубов, завтрак, школа, обед, отдых, занятия в кружках, домашние задания, прогулка, помощь родным, занятия спортом, ужин, свободное время, сон)-команды составляют вместе «цепочку»

- Молодцы! Мы преодолели третью ступеньку.

4. Четвертая ступенька « Борьба с вредными привычками»

- Ребята как вы думаете, что нам может мешать быть здоровыми? Вредные привычки. Какие вредные привычки вы знаете? (ответы детей). А еще? А вы знаете что неправильная осанка – это тоже следствие вредной привычки – неправильной посадки при письме, чтении и т.д.

- А сейчас проверим, у кого же из вас правильная осанка? Встаньте. Положите на голову свой пенал и поднимите одну ногу. Тот, кто дольше продержит пенал на голове и не уронит,- у того из вас правильная осанка.

Отлично! Мы еще на одну ступеньку выше! Отсталость совсем чуть-чуть.

5. Пятая ступенька «Физкультура и спорт»

Просмотр видео о спорте (Л. Новикова).

6. Шестая ступенька «Правильное питание»

- Ребята, недавно я получила письмо.

Письмо Карлсона:

«Здравствуйте, друзья!

Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое.

Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда.

Скоро буду здоров.

Ваш Карлсон. »

- Удастся ли Карлсону скоро поправиться?

- Почему?

- Обсудите в группах и дайте Карлсону совет, какие правила здорового питания он должен соблюдать, чтобы быстро поправиться?

IV. Подведение итогов.

- Давайте поиграем в игру-кричалку " Полезно-вредно".

- Читать лёжа:(вредно)

- Смотреть на яркий свет:(вредно)

- Промывать глаза по утрам:(полезно)

- Смотреть близко телевизор:(вредно)

- Оберегать глаза от ударов:(полезно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку:(полезно)

- Тереть глаза грязными руками:(вредно)

- Заниматься физкультурой:(полезно)

Здоровый человек – эточеловек

- Выберите слова для характеристики здорового человека(Собрать хар-ку):

красивый ловкий статный крепкий

сутулый бледный толстый неуклюжий

сильный румяный стройный подтянутый

- Ребята, мы с вами составили «Лесенку здоровья». Поднявшись по этой лесенке, можно стать крепким, здоровым душой и телом. Но не забывайте: по этой лесенке можно и спуститься...

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

- Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь – все добудешь!».

- Так будьте здоровы!