

Классный час на тему: «Путешествие в страну Здоровья»

Классный руководитель Астраханова Л. Н.

Цель классного часа: формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, формирование интереса к изучению вопросов ЗОЖ.

Задачи:

- познакомить обучающихся с правилами здорового образа жизни и с последствиями вредных привычек;
- научить анализировать предложенную ситуацию, делать правильный выбор;
- корректировать познавательную деятельность на основе упражнений в установлении причинно-следственных связей; активизировать логическое мышление на материале загадок;
- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

Используемое оборудование: компьютер, проектор, экран, колонки, магнитная доска, магнитики, презентация, карточки (полезные и вредные продукты), смайлики для рефлексии (тучки и солнышки), музыка Э. Грига «Утро»; цветок с правилами ЗОЖ на лепестках, эмблемы ЗОЖ.

Ход классного часа.

1.Организационный момент.

-Здравствуйте дорогие ребята и наши уважаемые гости!

-Я желаю вам хорошего настроения

Расслабляющий тренинг.

(Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.)

-Ребята, посмотрите, какое сегодня прекрасное утро. Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! (рисуют руками круг)

Здравствуй, небо голубое! (руки поднимают вверх, машут кистями)

Здравствуй, вольный ветерок! (обмахивают кистями рук лицо)

Здравствуй, милый мой дружок! (поднимают руки вверх и машут)

Ребята, улыбнитесь друг другу. Сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о самом ценном, что есть у человека. А вот о чем, вы узнаете, когда отгадаете загадку.

2.Актуализация знаний по теме “Здоровый образ жизни. Я загадаю загадку, а вы отгадайте:

Деньги, почёт или славу

С этим добром не сравнить,

Значит, его должен каждый

Бережно годы хранить.

(Здоровье)

Постановка учебной задачи

-Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня будем говорить?

-Правильно. Мы сегодня поговорим «О здоровом образе жизни»

3. Основная часть.

Слайд 1

Психологический настрой на работу. Чтение стихотворения .

Хочу наше занятие начать с стихотворения

Рано утром я встаю

Бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом, не стесняюсь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь поутру.

Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

-Почему же люди чаще всего желают друг другу именно здоровья?

Слайд 2

Здоровье – это самое ценное, что есть у людей. Значит, его надо беречь. Его не купить ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на выполнение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Поэтому мы должны выяснить:

-Как человеку жить, чтобы сохранить здоровье?

Подумайте, какие правила должен соблюдать человек, чтобы не болеть?

(Высказывания детей. При затруднении учащихся в ответах можно пропустить слайд 3 с памяткой и перейти к конкретизации правил ЗОЖ, слайду 4 о режиме дня)

Слайд 3

Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

На доске кружок от цветка, на котором написано слово «здоровье»

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Нужно соблюдать режим дня.

Я сейчас вам предлагаю повторить ваш режим дня.

Слайд 4.

- Чем не надо увлекаться, когда отдыхаешь? *(просмотром телевизоров и компьютеров)* Если поработали за компьютером, надо обязательно сделать зарядку для глаз.

-Какое правило ЗОЖ выведем?

Появляется на цветке 1-ый лепесток «Соблюдай режим дня».

Итак, **продолжаем наше путешествие.**

4. Ребята, а сейчас послушайте внимательно сказку. Продолжите сказку.

1. "Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".

-Какая случилась беда с принцессой? (*Стала толстой, грустной, болели зубы, живот*).

- Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу.

Расскажите, как правильно питаться.

- Правильное питание – залог здоровья. Для жизни человеку нужны силы, энергия. Их мы получаем из пищи.

-Давайте вместе составим правила здорового питания.

Слайд 5 -правила питания

- А что это значит – правильно питаться? (не есть плохие продукты, чипсы, колу, а питаться разнообразно, т. е. получать необходимые вещества, витамины.

- В каких продуктах много витаминов? (В овощах и фруктах)

-А в каких продуктах находятся какие витамины мы посмотрим на слайд, и назовем их.

2. **Игра «Да-Нет»** полезная еда- да, не полезная-нет.

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряде.

Овощи полезны? (Да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Будем мы здоровы? (Да)

Вывод: «В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесать.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда».

На цветке появляется 2-ой лепесток: «Правильно питайся. Кушай витамины»

3. ФИЗМИНУТКА

-А теперь ребята встать...

4.Итак продолжаем наше путешествие

- Давайте вспомним сказку «Мойдодыр» К. И. Чуковского.(зачитывание отрывка)

Одеяло

Убежало,

Улетела простыня,

И подушка,

Как лягушка,

Ускакала от меня....

-О чем говорится в этой сказке? (от мальчика начинают убегать его вещи. Тут появляется умывальник Мойдодыр и поясняет малышу, что всё из-за его неряшливости. Мальчик ведь грязнуля! Мойдодыр помогает мальчику, он приказывает и щеткам и мочалкам и мылу умыться мальчику, но то не слушается и убегает.)

-Чему учит эта сказка?

Сказка учит быть чистоплотным, аккуратным, опрятным. Нужно самостоятельно следить за чистотой своего лица и тела, а также держать в чистоте личные вещи, не забывать наводить порядок в своей комнате.

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

-Для чего животные купаются и чистят своё тело? (чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери).

-А зачем моется человек? (Чтобы быть чистым, ничем не заболеть).

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

Я предлагаю вам послушать сказку о микробах. Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Большие всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Слайд 21

- Откуда появляются микробы на коже? (От грязи)

-Что помогает нам победить микробов? (*Чистота.*)

Поиграем в игру»Угадайка?

Игра «Угадай-ка!» (на ощупь)

- В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.

(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки.

Итак, для чего нужны эти предметы? (чтобы быть чистыми, аккуратными

- Правило ЗОЖ. (*Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.*) На цветке появляется 3-й лепесток «Соблюдай чистоту!».

Продолжим наш разговор

5. «Вредные привычки».

Открывается следующий лепесток Вредные привычки. Мы тоже не будем заходить в этот городишко, правда, ребята? Потому что вредные привычки мешают нам быть здоровыми!

- А сейчас поиграем в игру «Да – нет» мы поговорим с вами, что надо делать, чтобы быть здоровым? Если «да» - хлопаем в ладоши, «нет» топаем.

Умываться, чистить зубы, грызть ногти, сутулиться ,всегда класть вещи на место, заниматься спортом, пропускать уроки, говорить правду, лениться, читать лежа, драться, вовремя ложиться спать, грызть карандаш, долго сидеть за компьютером, курить.

- Курение является вредной привычкой. Чем опасен для здоровья табачный дым?

(Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитых. Это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие.)

А употребление спиртного и наркотиков это вредные привычки.

Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше её не делать.

-Эти привычки – курение, алкоголь, наркотики - самые вредные для человека!

Поэтому выведем следующее правило ЗОЖ.

6.

4-й лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!(*прикрепляем на доску)*

Слайд 29-31

Для занятия спортом у нас в селе есть ФОК, бассейн, спортивная школа. Скажите, кто посещает спортивные секции? Вы молодцы!

На цветке появляется 5-й лепесток«

-Скажите, почему человек должен заниматься физкультурой? (Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

7.- Следующий лепесток нашего цветка БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ. ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ».

Как вы понимаете пословицу: «Движение – жизнь».

-Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?, «Кто много ходит, занимается спортом- тот долго живёт».

- В школьном возрасте ребёнок не менее 1,5 часов в день должен заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

В стране Здоровья живут по правилам движения, давайте с ними познакомимся:

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10- 12 минут. Она должна быть энергичной.

2. Дорога в школу – прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.

3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время урока.

4. Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине – это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 минуты.

5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «Ручеёк», «Третий лишний» и др.

6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

7. Участвуйте в разных спортивных секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы, больше двигайтесь.

- Посмотрите, какой красивый цветок здоровья у нас получился. (На доске собранный в ходе мероприятия цветок здоровья)

Давайте повторим их.

7. Подведение итогов классного часа. (3 мин.)

- Перечислите, пожалуйста, из чего же складывается ЗОЖ, который приведет нас в страну Здоровья. (с опорой на «цветок здоровья на доске)

Вывод: Каждый человек хозяин своей жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто-нибудь другой.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Спасибо всем. Классный час окончен. С сегодняшнего дня вы члены общества ЗОЖ. Поэтому в конце занятия вы получите эмблемы .

8. Рефлексия

Ребята, вам понравилось наше занятие? Что больше всего понравилось?

- Ну, а сейчас я предлагаю вам выбрать (картинки для рефлексии у каждого ребенка на парте)

солнышко - если вы всё поняли и у вас хорошее настроение. Пусть, независимо от погоды за окном, у вас будет светло и радостно на душе.

Если вам не всё понятно и вы не согласны с сегодняшними выводами нашего путешествия в страну Здоровья - то выберите себе тучку (слайд 34).