

Классный час «Мы за здоровый образ жизни»

Класс 1

МБОУ СОШ №.19 г. Челябинск

Цель: формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

Задачи:

- расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;
- формировать потребность в соблюдении правил здорового образа жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;
- развивать креативное мышление и творческий потенциал учащихся;
- воспитывать культуру взаимодействия учащихся в групповой работе.
- расширять кругозор учащихся.

Оборудование:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- видеоролик «Зарядка»;
- плакаты на тему «Мы за здоровый образ жизни»;
- игра «Ромашка»;
- конверты с заданиями;
- карточки с полезными и вредными продуктами питания;
- Листы картона, ножницы;
- картинки «здоровый образ жизни».

Ход классного часа:

1. Организация начала занятия

Учащиеся заранее разделены на 5 групп.

(Эмоционально - волевая регуляция)

– Встаньте в круг, возьмитесь за руки, скажите друг другу добрые слова, начиная словами: «Мне нравится, что ты…» или «Мне нравится, что у тебя…». Улыбнитесь, поднимите улыбкой настроение своим товарищам. Давайте громко произнесем: «Я умею», «Я смогу». Теперь, когда вы настроились на занятие, мы можем начинать.

2. Вводная часть

– Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!». Слово «Здравствуйте» означает пожелание здоровья другому. О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе. Так что же такое здоровье?

Уч: Купить можно много:

Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

(А. Гришин)

Основная часть

– Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами игра «Ромашка». Каждый ее лепесток - слагаемое успеха на пути к здоровью.

1 лепесток - движение

2 лепесток - закаливание

3 лепесток - правильное питание

4 лепесток - режим дня

5 лепесток - хорошее настроение

1. Люди с самого рождения

Жить не могут без … (движенья)

- Для чего нужно заниматься спортом?

- Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

Беседа о различных видах спорта.

- Давайте выполним комплекс двигательных упражнений. (Видео «Зарядка»).

1. Я гулять иду - в платке,
В тёплых рукавицах.
Кошка Мурка - налегке,
Ветране боится.
И зимой она, и летом
Всюду ходит босиком,
И при всём, при всём при этом
Гриппей вовсе не знаком.
И ангины нет у кошки,
И бронхита тоже нет,
Потому что закаляться
Начинала с детских лет.

- Для чего нужно закаливать свой организм?

Запомните три главных правила.

1. Постоянство.

Закаливание приносит только тогда результаты, когда процедуры проводятся регулярно, когда оно вбито в режим дня, вместе с зарядкой, играми на свежем воздухе.

2. Поэтапность.

Переход к более интенсивному закаливанию необходимо производить постепенно. Чем резче будет проходить переход, тем больше шансов, заболеть или получить стресс.

3. Хорошее здоровье.

Закаляться нужно тогда, когда вы уверены, что не больны, нет даже малейшего недомогания.

- Кто занимается закаливанием с самого детства? Расскажите об этом.

Физминутка

Встаньте. Спина прямая. Сделайте спокойно вдох, выдох. Плавно поднимите руки вверх. Представьте, что это - ветви дерева. Вытягивайтесь вверх, представляя, что высокий, стройный, крепкий ствол тянется к солнышку, а ваш организм наливается бодростью и здоровьем. (Повторить 3-5 раз).

Правильное питание

1. В с я к и й р а з , к о г д а е д и м ,
О з д о р о в ь е д у м а е м :
« М н е н е н у ж е н ж и р н ы й к р е м ,
Л у ч ш е я м о р к о в к у с ь е м » .
2. Ч т о б ы х в о р ь в а с н е з а с т а л а ,
В з и м н и й у т р е н н и й д е н е к ,
В п и щ у , в ы у п о т р е б л я й т е
Л у к з е л е н ы й и ч е с н о к .
3. В ж и з н и н а м н е о б х о д и м о
О ч е н ь м н о г о в и т а м и н о в .
В с е х с е й ч а с н е п е р е ч е с т ь ,
Н у ж н о н а м и х б о л ь ш е е с т ь .
4. В ы н е п е й т е г а з и р о в к у ,
В е д ь о н а в а м в р е д н е с ё т ,
А п о п е й т е л у ч ш е к в а с —
О н в к у с н е й в о м н o г o р а з !
5. Е ш ь т е о в o щ и и ф р у к т ы —
О н и п о л е з н ы е п р o д у к т ы !
К о н ф е т ы , п р я н и к и , п е ч е н ь е
П о р т я т з у б к а м н а с т р o e н и e .
6. К у ш а й o v o щ и , д р у ж o k ,
Б у д е ш ь т ы з д o р o в ы м !
Е ш ь м o р k o в k y и ч e c н o k ,
К ж и з н и б у д ь г o т o в ы м !
7. М я с o , o v o щ и и ф р у к т ы —
Н а т у р а л ь н ы е п р o d u k t ы ,
А в o т ч и п с ы , з н а й в с e г d a ,
Э т o в р e д н а я e d a .
8. К у ш а т ь o v o щ и и ф р у k t ы ,
Р ы б у , м o л o k o п р o d u k t ы —
В o т п o л e z n a я e d a ,
В и т а м и н а м и п o л н a !
9. « С » — в а ж н e й ш и й в и т а м и н ,
В с e м в o k p y г н e o б x o д и м ,
Л у ч ш e с р e д с т в a в м и р e н e т
У к р e п л я т ь и м м у н и т e т .
10. К а ж д ы й д e н ь с ь e д а й л и м o n —
Б у д e ш ь к р e п o k и c и л e n ,
П e р e c т a н e ш ь т ы б o л e т ь
И o т c ч a c т ь я б у д e ш ь п e т ь !
11. В и т а м и н ы г р у п п ы « В »
П o л ь з у п р и н e с у т т e б e .
Н а д o и x у п o т р e б л я т ь ,
Ч т o б ы н e р в ы у к р e п л я т ь ,
У л y ч ш а т ь o б м e н в e щ e c t в ,

Уменьшать излишний вес.

Работа в группах с заданиями из «Секретных конвертов».

Каждой группе достается конверт с заданием. Ребятам, совещаясь друг с другом, нужно определить, употребление каких продуктов полезно для организма, а каких – оказывает вред.

Далее ребята вывешивают на доску картинки, распределяя их на 2 группы: полезные продукты, вредные продукты.

Режим дня школьника

Рано вставать,
Рано в кровать -
Завтра на парте
Не будешь зевать.
Не бойся воды - мойся!
Стройся в ряды, стройся!
Трудный и долгий
День впереди -
Каждую мышцу
С утра заряди!
Чистят ножи,
И кастрюли, и трубы, -
Как же не чистить
До завтрака зубы?
Вовремя пей,
Вовремя ешь, -
Будешь до старости
Крепки свеж.
Ешь, не спеша.
Пусть работают скулы.
Мы ведь ребята,
А не акулы!
В школе учись
И работай в отряде.
Книг не марай
И не пачкай тетрадей.
Счету учись
Перед классной доской,
Строить учись
У себя в мастерской.
Вредно ребятам
Лежачее чтение:
Вредно для книги
И вредно для зренья.
Рано в кровать,
Рано вставать -
И начинаем

Сначала опять.
(С. Маршак)

Творческая мастерская.

– А сейчас я предложу вам, ребята, обвести свои ладошки на картоне, вырезать и приклеить к ним основные правила здорового образа жизни в картинках. (На небольших картинках изображены условия здорового образа жизни: употребление витаминов в пищу, зарядка, прогулка на свежем воздухе, умывание, здоровый сон и др.)

– Давайте из ладошек составим на доске солнышко. Называйте компоненты здорового образа жизни, изображенные на ваших ладошках и прикрепляйте на доску.

Итог занятия

– Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

(Рефлексия)

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

– Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, растить здоровых детей, быть красивым и счастливым. А значит, чтобы долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.

Электронные ресурсы:

<http://www.zanimatika.narod.ru/ZOJ.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=asvNsdpHb8A>

<http://что-такое-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/10143-stixi-o-zakalke-zakalivanii-organizma>

<http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/stihi-o-pravilnom-pitanii>

<http://mamapapa.kz/blogs/moja-kulinarija/podelis-horoshim-nastroeniem-nichego-ne-trebuja-vzamen.html>