

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Киреевский центр образования №3»
Муниципального образования Киреевский район**

КЛАССНЫЙ ЧАС «Будь здоров!»

Подготовила
учитель начальных классов
Бровкина С. Е.

Киреевск 2023г.

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи: формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Формируемые УУД:

Личностные УУД:

формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

Регулятивные УУД:

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

Познавательные УУД: учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

Коммуникативные УУД:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

Планируемые результаты: умение сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам); применять полученные знания в повседневной жизни.

Предварительная подготовка.

Предварительная работа: подготовка сценария праздника, изготовление мультимедийной презентации, карточек для игр, подготовка атрибутов игры.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийная установка, модель ЗОЖ, презентация «Гигиена», гимнастика для глаз, карточки «Что разрушает здоровье, что укрепляет», карточки «Режим дня», игра- тренинг «Нить добрых слов», клубок ниток, тест,

Оформление доски: «Модель ЗОЖ», в течение мероприятия на доске выставляет карточки, на которых записаны модель здорового образа жизни.

Ход мероприятия.

I. Организационный момент.

- Здравствуйте, дорогие ребята! (Здравствуйте!)

- А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему? (Ответ детей.)

- Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку здоровья, то есть здоровья и долгих лет жизни.

II. Введение в проблемную ситуацию.

- А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно слушайте и постарайтесь понять.

Притча о здоровье «Дар богов»

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».

И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Каков смысл этой притчи? (Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Работая над собой, искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Каждый человек - кузнец собственного здоровья.)
- Самый драгоценный подарок от Бога- это здоровье. Если люди не научатся ценить это дар, они никогда не проживут эту жизнь с пользой.
- Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

III. Раскрытие темы внеурочного мероприятия.

- Ребята, а что такое здоровье? (- Здоровье - это главная ценность жизни; - Здоровье - это долгая счастливая жизнь; -Здоровье-это, когда ты весел и у тебя всё получается.)
- Здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- К настоящему времени в науке сложилась более 79 понятий «Здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающие определение.
- Какого человека называют здоровым? (Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)
- Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.
- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

Стихотворение о здоровье

Здоровье – это ценность и богатство,
 Здоровьем людям надо дорожить!
 Есть правильно и спортом заниматься,
 И закалятся, и с зарядкою дружить.
 Чтобы любая хворь не подступила,
 Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
 Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
 Улыбкой победить любой укор.
 Здоровый образ жизни – это сила!
 Ведь без здоровья в жизни никуда.
 Автор: Лена Одинцова

IV Работа над новой темой.

- Мы все согласны, что здоровье – это главная ценность в нашей жизни, его, как известно не купить, а из чего складывается наше здоровье? (Прогулка, проветривание, ежедневная утренняя гимнастика, подвижных игр, физминутки, активный отдых.)
- Что вредит нашему здоровью? (вредные привычки, неправильное питание.)

Комментирование модели ЗОЖ.

- Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека. (в течение мероприятия педагог на доске выставляет карточки, на которых записаны модель здорового образа жизни.) Приложение№1
- Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены.
- Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена».
- Гигиена - раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а также система действий, направленная на поддержание чистоты. - К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы ученическую форму необходимо сменить на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой, это способствует отдыху.
- Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

«Сказка о микробах».

Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь.

Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее 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!

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел? (Ответ детей.) - Что помогает нам победить микробов? (вода)

Советы доктора воды:

- Раз в неделю мойся основательно;
- Утром, после сна, мой шею, уши, руки, лицо;
- Каждый день мой ноги и руки перед сном;
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными и т. д..
- Ребята скажите, почему в режиме дня обязательны водные процедуры? (Вода очищает наше тело.)
- Какую часть тела нужно мыть чаще других? (Руки.)
- С чем это связано? (Ответ детей.)
- Ребята, а вы знаете как нужно мыть руки? (1 ученик показывает, как правильно мыть руки)
- Почему руки необходимо мыть с мылом? (Ответ детей.)
- Мыло, уничтожает микробы. Поэтому руки надо обязательно всегда мыть с мылом, приходя с улицы или, выходя из туалета.
- Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними! Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».
- У Чистоты есть помощники. А чтобы узнать их нам нужно разгадать анаграммы. Расшифруйте анаграммы, и вы узнаете помощников чистоты:
- А теперь послушайте правило от Мойдодыра.
Гигиену очень строго нужно соблюдать всегда,
Под ногтями грязи много, хоть она и не видна.
Грязь микробами пугает, ох, коварные они!
Ведь от них заболевают люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом, то микробы поскорей
Прячут под ногтями силу и глядят из-под ногтей.
И бывают же на свете, словно выросли в лесу,
Непонятливые дети: ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети, не тяните пальцы в рот!
Это правило, поверьте, лишь на пользу вам пойдёт!

- Помни главное условие: чистота - залог ЗДОРОВЬЯ!
- Ребята как сохранить хорошее зрение? (Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)
- Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас мы выполним упражнения из них. (Ученики повторяют за педагогом упражнения.) Приложение №2
- Не менее важно для здоровья правильное питание. Рацион школьника должен содержать витамины, поэтому нужно больше есть овощей и фруктов. - В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? (Не менее 3 раз.) - Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему? (Ответ детей) - Завтрак должен быть обязательно, так как организму предстоит бодрствование целый день с различными нагрузками. Если же завтрака нет, то и сил соответственно мало.
- Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? (Ответ детей) (Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)
- Сейчас мы поиграем в игру «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Каждому даётся карточка. Из набора продуктов надо выбрать полезную и вредную пищу, соединяя их стрелками. Объясните свой выбор. Приложение № 3

- Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом.

Основы правильного питания:

- Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы;

- Старайтесь употреблять только свежие продукты;

- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов.

Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание;

- Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов;

- По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира;

- Старайтесь максимально снизить употребление сахара и соли.

- Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой. Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать и еще много приятных моментов. Ваше здоровье в ваших руках! - Ребята, а что такое режим дня? (Режим дня - это распорядок дня.)

- Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

- Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку «Утром встал гусак на лапки». Приложение №4.

- Вам понравилась зарядка? (Да!).

- Как самому составить распорядок дня? (Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)

- Используя карточки, составим примерный распорядок дня.

(Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.)

Приложение №5

- Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

- Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.)

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.

- Ребята, а у вас есть спортивные увлечения? (Да) Какое? (футбол, волейбол, дзюдо...)

- Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)

- Двигательная активность – это путь к силе, выносливости, красоте. Начнёшь утро с зарядки – значит за день успеешь сделать много хороших дел. Несколько энергичных упражнений вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Давайте попробуем сделать это прямо сейчас! Приложение №6

- Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

- Сейчас мы поиграем в игру «Нить добрых слов».

Игра- тренинг «Нить добрых слов»

Учащихся встают в круг. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

-Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

-Ребята, что означает слово «привычка»? (ответ детей)

-ПРИВЫЧКА- поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

-То есть привычка- это то, что мы делаем постоянно.

-А у вас есть привычки? (ответ детей)

-Перечислите привычки, которые есть у вас, ваших сверстников.

- Ребята, внимательно рассмотрите данные рисунки. Приложение №7

-Как вы думаете, на какие две группы можно разделить изображённые на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? (На полезные и вредные привычки.)

-Что значит, по-вашему, полезные привычки? (ответ детей)

-А, какие привычки мы относим к вредным? (ответ детей)

-Ребята, а к чему приводят вредные привычки? (ответ детей)

- Человеку, который имеет вредную привычку, и затем впоследствии попадает в зависимость, очень трудно отказаться от данной зависимости.

-Какой следует отсюда вывод? (ответ детей) Правильно!

Работа с тестом. Приложение №8

-Ребята, у вас на столе лежит тест.

-Внимательно прочтите задания и выполните его.

(После выполнения теста детьми проводится обсуждение).

-Итак, какой можно сделать вывод? (Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие – появляются третьи - остаются с человеком на всю жизнь.)

V. Подведение итогов мероприятия.

-Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.

1. Гигиена.

2. Правильное и регулярное питание.

3. Режим дня.

4. Двигательная активность.

5. Положительные эмоции

6. Отказ от вредных привычек

-А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни? (Ответ детей)

- Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни. Мы выбираем здоровый образ жизни?

Все: – Да!

– Что скажем вредным привычкам?

Все: – Нет!

VI. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь по внеурочному мероприятию, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

классный час дал мне для жизни...
мне захотелось...

- Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека. Спасибо вам, ребята, за работу! Вы молодцы!

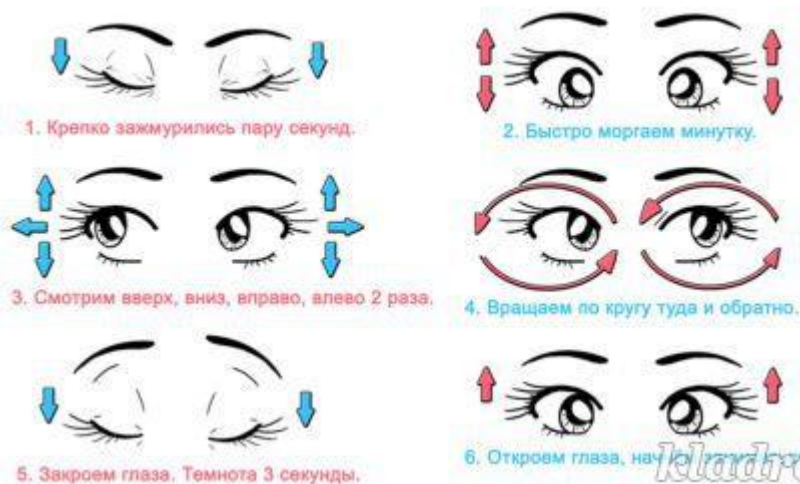
Приложения к внеурочному мероприятию "Будь здоров!!"

Приложение №1



kladbroz.ru

Приложение №2



kladbroz.ru

Приложение №3

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Полезная пища

Вредная пища

Рыба
Чай
Горчи
Какао
Желтый
Горчица
Морковь
Яблоки
Какао
Сыр
Газированные напитки

«Утром встал гусак на лапки»

Утром встал гусак на лапки, *(Потянулись, руки вверх вдох - выдох.)*

Приготовился к зарядке. *(Рывки рук перед грудью.)*

Повернулся влево, вправо, *(Повороты влево-вправо.)*

Приседанье сделал справно, *(Приседания.)*

Клювиком почистил пух, *(Наклоны головы влево-вправо.)*

Поскорее в воду — плюх! *(Присели.)*

kladroz.ru

Приложение №5



kladroz.ru

Приложение №6

физминутка

Руки в стороны поставим *(Стоя, ноги врозь, руки в стороны)*

Правой левую достанем

(Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)

А потом наоборот.

Будет вправо поворот.

(Поворот вправо, левой ладонью хлопнуть по правой)

Раз - хлопок, два – хлопок.

Повернись ещё разок! *(Делая хлопки, повернуться вокруг себя)*

Раз - два-три-четыре,

Плечи выше, руки шире!

(Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)

Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!

kladroz.ru

Приложение №7



Приложение №8

Анкета

1. Прочитай список привычек.
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+».
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-».
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь «?».

Список привычек:

- спать с открытой форточкой
- обманывать
- умываться
- чистить зубы
- грызть ногти
- сутулиться
- класть вещи на место
- выполнять домашнее задание
- делать ежедневно зарядку
- пропускать уроки
- говорить правду
- лениться
- читать лёжа
- мыть за собой посуду
- драться
- конфликтовать

kladroz.ru

Использованная литература

1. Романенко В. М. Классный час «Здоровый образ жизни» // Завуч. 2008. № 7. С. 125, 128.
2. Уфимцева Л. П. Для профилактики близорукости // Начальная школа. 1993. №2. С.67 – 69.
3. Е. А. Воронова «Здоровый образ жизни в современной школе» Изд. «Феникс» 2007
4. Г. Г. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей» Изд. «ВАКО» 2008