«Здоровый образ жизни»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Вступительная часть (подведение под тему классного часа) | -Здравствуйте, дети!  Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.  -Я задам вам вопросы  А вы быстро и дружно  Все вместе отвечайте:  Таких, что с физкультурой  Не дружат никогда  Не прыгают, не бегают,  А только спят всегда.  Не любят лыжи и коньки  И на футбол их не зови  Раскройте мне секрет  Таких из собравшихся здесь нет?  Кто с работой дружен  Нам сегодня нужен?    Таким ребятам хвала и честь  Такие ребята из собравшихся есть?  -Дети, вы догадались, о чём мы сегодня будем говорить на классном часе? Правильно, дети сегодня на классном часе мы будем говорить о здоровом образе жизни. | Приветствуют  Нет  Нужен  Есть  О здоровье, о здоровом образе жизни. |
| Основная часть:  А) Беседа с детьми. | Дети, как вы думаете, что для человека является самым важным?  Правильно.  Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.  Сегодня в ходе нашего мероприятия мы выясним, знаете ли вы, что такое здоровье и как его сохранить.  Дети, давайте обсудим такие вопросы:  1. Нужно ли человеку беречь свое здоровье и почему?  2.Как человеку улучшить свое здоровье?  3.Какие факторы вредят здоровью?  4.Назовите различные виды спорта.  5.Вы считаете себя здоровым и почему? | Здоровье |
| Б) Собрать слова связанные со здоровьем | На доске вы видите слова, нужно собрать их.  ЛЬТУРАФИЗКУ – физкультура  ДКАЗАРЯ – зарядка  РОВЬЕЗДО – здоровье  ПОРТС – спорт  ЛКАПРОГУ – прогулка  ЖИМРЕ НЯД –режим дня |  |
| В). Работа по подгруппам.  Дописать слово. | * Сейчас разделитесь на 3 группы и каждая команда получит карточки с 3 пословицами или поговорками. Задача – объяснить их смысл.  1. Здоровью цены нет. 2. Коли болен — лечись, а здоров — берегись 3. Пешком ходить — долго жить. 4. Здоровый о здоровье не думает 5. Кто спортом занимается, тот силы набирается. 6. В здоровом теле — здоровый дух. 7. Здоровье приходит днями, а уходит часами. 8. Крепок телом – богат и делом. 9. Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.  * (Читает каждая группа) Молодцы дети, вы справились с заданием. |  |
| Г). Игра-тест  «Вредно или полезно» | -Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши.  -Если вы считаете, что это вредно – топните ножками.   1. Два раза в день чистить зубы 2. Употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов 3. Проводить много времени перед телевизором или перед компьютером 4. Гулять на свежем воздухе. 5. Злоупотреблять вредными привычками |  |
| Д) Создание правил здоровья | Дети, а сейчас, давайте попробуем составить правила здоровья. Я буду загадывать загадки, а отгадкой будет являться правило здорового образа жизни.  Коль крепко дружишь ты со мной,  Настойчив в тренировках,  То будешь в холод, в дождь и зной  Выносливым и ловким  Учить уроки, чтоб на «пять»,  И спортом заниматься,  Чтоб мозг и мышцы укреплять,  Нам надо правильно …  Зимой в воде холодной  Купаться не боюсь,  Я только здоровее, ребята,  Становлюсь.  Лето — время закаляться,  Загорать, в реке купаться,  Но в веселье развлечений  Не забудь …  Чтоб здоровье сохранить,  Организм свой укрепить,  Знает вся моя семья-  Очень важен…  Также не надо забывать и о вредных привычках, которые вредят здоровью (наркотики, курение, алкоголь).  Итак, давайте посмотрим какие правила у нас получились:  1.Соблюдение режима дня  2. Правильное питание  3.Спорт  4.Закаливание  5. Соблюдение гигиены  6. Отказ от вредных привычек | Спорт  Питаться  Закаливание  О личной гигиене  Режим дня |
| Заключение.  Рефлексия. | Мы сегодня с вами выявили, что такое «здоровый образ жизни»  Закончим классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»  Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)  Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)  Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)  Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)  Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)  Все замечательно будет тогда!  Дети, о чём мы сегодня говорили на классном часе?  Что вы узнали на данном мероприятии, какие виды работ выполняли?  Правильно, молодцы! В завершении классного часа, я раздам вам карточки, вам необходимо закончить предложения.  -Своей работой я…  -Я понял, что…  -Мне было интересно, потому что…  Молодцы! Классный час окончен. До свидания! | О здоровом образе жизни  Мы познакомились с правилами ЗОЖ; отвечали на вопросы, собирали слова, играли в игру. |