«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 вопросыА вы быстро и дружноВсе вместе отвечайте: Таких, что с физкультуройНе дружат никогдаНе прыгают, не бегают, А только спят всегда.Не любят лыжи и конькиИ на футбол их не зовиРаскройте мне секретТаких из собравшихся здесь нет? Кто с работой друженНам сегодня нужен?  Таким ребятам хвала и честьТакие 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. | ПриветствуютНетНуженЕстьО 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 – физкультураДКАЗАРЯ – зарядкаРОВЬЕЗДО – здоровьеПОРТС – спортЛКАПРОГУ – прогулкаЖИМРЕ 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 знойВыносливым и ловкимУчить уроки, чтоб на «пять»,И спортом заниматься,Чтоб мозг и мышцы укреплять,Нам надо правильно … Зимой в воде холоднойКупаться не боюсь,Я только здоровее, ребята,Становлюсь. Лето — время закаляться,Загорать, в реке купаться,Но в веселье развлеченийНе 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 дня2. Правильное питание3.Спорт4.Закаливание 5. Соблюдение гигиены6. Отказ от вредных привычек | СпортПитатьсяЗакаливаниеО личной гигиенеРежим 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 жизниМы познакомились с правилами ЗОЖ; отвечали на вопросы, собирали слова, играли в игру. |