

Классный час «Я здоровье сберегу, сам себя я помогу». 4 класс

Цель: формирование понятия «здоровье»; представления о роли спорта для здоровья человека.

Задачи:

дать представление о правилах здорового образа жизни, раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека; развитие внимания, мышления, устной связной речи на основе упражнений и заданий;

воспитание потребности вести здоровый образ жизни, ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей. .

Оборудование: мультимедийная презентация, картинки с изображением различных видов спорта, список слов для конкурса.

1. Организационно-мотивационный этап.

Улыбка создает счастье, она ничего не стоит, но многое дает. Давайте повернемся и подарим улыбку друг другу. Настроимся на волну хорошего настроения.

Актуализация знаний.

Беседа.

-Задумывались ли вы, ребята, о том, почему при встрече мы говорим друг другу Здравствуй!

Наверное потому, что здоровье для человека- самая главная ценность.

– А что такое здоровье человека?

– Как определить, здоров ли человек?

До середины 20го века считалось, что здоровье- это отсутствие болезней.

Согласны ли вы с этим?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

– **Вывод:** здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это залог полноценной и счастливой жизни.

– Почему здоровье необходимо? (Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе).

2. Этап целеполагания

Задание: слова потерялись, составьте из них предложение.

На доске вразброс представлены слова сам, помогу, здоровье, я, сберегу, себе.

Ответ: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Это и будет темой нашего сегодняшнего классного часа.

Как вы думаете, о чем у нас сегодня пойдёт разговор?

На какие вопросы хотели бы получить ответы?

О здоровье, и о том, как его сохранить и улучшить.

3.Этап работы над новым материалом.

Мы с вами проведём игровую программу, поделимся на команды, выберем название и капитанов.

1 команда- Чемпионы, 2 команда- Звезда

А в жюри будут сидеть ваши родители.
Итак, здоровье-это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

1.Групповая работа

Задание для команд:

1 команда Какие же главные факторы, ухудшающие состояние здоровья?(курение, алкоголь, употребление наркотиков)

А какие факторы укрепляют здоровье?(Здоровое питание, спорт, здоровый образ жизни, прогулки)

А что вы знаете о здоровье, сейчас проверим.

2.Конкурс капитанов. Викторина.

1. Согласны ли вы, что зарядка- источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?(нет)
3. Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера?(нет)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение?(да)
5. Верно ли ,морковь замедляет старение организма?(да)
6. Отказаться от курения легко?
7. Правда ли, что молоко полезней йогурта?(нет)
8. Взрослые чаще, чем дети ломают ногти?(да)
9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?(да)
- 10.Правда ли , что летом можно запасть витаминами на целый год?
(нет)
- 11.Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока?(да)
- 12.Правда ли , что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?(да)
- 13.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 8 часов?(нет)
- 14.Правда ли, что зубы нужно чистить два раза в день?(да)

Разминка.

Попрошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной. Присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас с вами делаем? Правильно, разминка, зарядка, т.е активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? .

Существует мнение, что регулярные физические нагрузки не так важны, как здоровое питание. Однако, физические упражнения замедляют процесс старения, укрепляют здоровье, защищают от заболеваний.

Занятия спортом полезны в любом возрасте, так как обычная активность человека не всегда может обеспечить нужную физическую нагрузку.

Каждый человек, который желает почувствовать пользу от физических упражнений, должен приложить к этому старания, силу воли, усилия.

Если вы решили заняться спортом, то занимайтесь им регулярно. Лучшие упражнения делать через день по 45-60 минут. Регулярные физические упражнения улучшат работу кровеносных сосудов. Если вы будете делать все регулярно и правильно, то уже через пару недель вы ощутите изменения в своем организме.

Учтите, что занятия на свежем воздухе дадут больший результат. Так что выходите на улицу, включайтесь в работу, набирайтесь здоровья и сил.

3. Конкурс.

Я вам приготовила список слов. Выберите, пожалуйста, только те слова, которые, как вы считаете, должны соответствовать человеку, ведущему активный образ жизни. Он какой?

красивый стройный неуклюжий

сутулый румяный подтянутый

ловкий рассеянный

бледный крепкий

Проверка.

4. Игра “Можно-нельзя”.

-Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье (если сохраняет – произносим можно, если мешает – нельзя):

Надо трудиться	Лениться
Соблюдать чистоту	Мало двигаться
Закаляться	Ходить зимой без шапки
Делать зарядку	Грустить
Весело жить	Простужаться
Смеяться	Унывать
Заниматься спортом	Ссориться с друзьями
Гулять побольше	Есть много сладкого
Слушать родителей	
Одеваться по погоде	
Мыть руки	

-Молодцы, я вижу, что вы все это выполняете

***Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник,
Спорт – здоровье,
Спорт – игра.***

Физкульт- ура!

5. Конкурс: вспомнить и записать как можно больше зимних видов спорта.

Проверка.

В программу зимних Олимпийских игр, которые проходили в Сочи, были включены такие виды спорта:

Конькобежный спорт: фигурное катание, шорт-трек и скоростной бег на коньках

Лыжный спорт: горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл и сноуборд.

А ещё я хочу вас познакомить с другими зимними видами спорта: чтение с доски понятий

Бобслей

Скелетон

Кёрлинг

Саный спорт

Фристайл

Соотношение с фотографиями на слайде. Давайте разберёмся

Бобслей- скоростной спуск по специальному желобу на управляемых санях.

Скелетон – спуск по ледяному желобу на двухполозных санях на укреплённой раме.

Кёрлинг – командная игра, заключается в поочерёдном пускании по льду специального гранитного снаряда в сторону размеченной на льду мишени

Фристайл- выполнение акробатических упражнений при спуске с горы в воздухе.

Какими на ваш взгляд, качествами должны обладать спортсмены?

Целеустремлённость, сила воли, упорство, выносливость.

В чём пользе катания на коньках? На лыжах?

6. Конкурс .Продолжить пословицу

1. В здоровом теле..... (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде,..... (а ноги в тепле)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, а человека(болезни)
6. Поработал (отдохни)
7. Любящий чистоту -..... (будет здоровым).

Проверка.

- Вы видите, что о здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Поднимите, пожалуйста, руки, кто ни разу не болел в этом учебном году? А кто 1 раз болел? А как вы думаете почему? .

Вы говорили, что здоровое питание-это тоже залог здоровья.

7. Конкурс. «Правильное питание»

1 команда выписывает **вредные** продукты со слайда (чипсы, пепси-кола)

2 команда- **полезные**(кефир, геркулес, капуста, морковь ,яблоки)

8. Конкурс. Витамины.

Отгадать загадки со слайда и сказать, какой общий витамин в этих продуктах:

1 команда- Без неё на кухне пусто, в щи добавим мы (капусту)

На грядке вырос молодец- зелёный длинный... (огурец)

Общий витамин С- закаливает организм, помогает бороться с микробами.

2 команда- от нас коровка далеко- а близко в пачке(молоко)

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице(морковь)

Витамин А- витамин роста, улучшает зрение.

9.Конкурс «Анаграммы»

- На доске записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

3. Этап подведения итогов. Рефлексия.

Жюри оглашает итоги конкурсной программы.

Итак, что же необходимо знать человеку, желающему быть здоровым и жить в радости? (Обобщаются ответы детей)

-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья). Сейчас мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

Кричалка:

Я здоровье берегу, сам себе я помогу!

Если день начать с зарядки, то всегда все будет.....в порядке!

Витамины укрепляют и вес нам..... прибавляют

Всем улыбка, всем – привет,

вот и в этом весьсекрет!

Мы здоровьем наслаждаемся,

потому чтоулыбаемся!

От болезней убежим,

соблюдая мы.....режим!