

Государственное учреждение образования
«Гимназия № 37 г. Минска»

Составила:
учитель начальных классов
Хурсевич И.М.

г.Минск, 2022
Классный час
«Здоровый образ жизни»
2 «Б» класс

Тема: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

Цели: показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены,
роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья;
развитие познавательных способностей детей в процессе разработки
витаминизированной азбуки;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: плакаты, рисунки детей, занимательный и дидактический материал.

Ход классного часа

I. Организационный момент.

Ученик: Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на праздник здоровья пришёл!
Пусть ветер стучит снегопадом в окно,
Но в классе у нас тепло и светло!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. Вобщем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет.
Оно нас избавит от болей и бед!

II. Изучение нового материала. Постановка цели мероприятия.

Учитель: – Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни. А чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. Что это значит? (Правильно питаться, соблюдать режим дня, правила личной гигиены, закаляться, заниматься спортом...).

– Сейчас мы постараемся выяснить, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли основные правила здорового образа жизни и регулярно ли их выполняет.

Вбегает грязный мальчик.

Мальчик: Одеяло убежало, улетела простыня,
И подушка, как лягушка ускакала от меня.

Учитель: Что с тобой случилось?
Расскажи, что приключилось?

Мальчик: За мной мчится Мойдодыр-
Всех мочалок командир!

Мойдодыр: У него на шее - вакса!
У него под носом - клякса!
У него такие руки.

Мальчик: Ой, я слышу - он идёт!
Сейчас меня он заберёт!

Входит Мойдодыр.

Где тут гадкий, где тут грязный
Неумытый поросёнок?

Учитель: Подожди, Мойдодыр, не ругайся
И на мальчика так не бросайся.

Мойдодыр: Долго мне пришлось терпеть
И на грязь его смотреть.
Все ребята просыпаются
И, конечно, умываются.
Он один не умывался,
И грязнулею остался!

Учитель: Мойдодыр! Во всём ты прав!
Ты его с собой возьми,

И в порядок приведи.

– В процессе любой деятельности у человека могут запачкаться руки, лицо, растрепаться волосы. И ничего тут страшного нет. Просто нужно постоянно следить за своим внешним видом: при необходимости вымыть руки, причесать волосы... Писатель Григорий Остер придумал “Вредные советы”. Послушайте их, подумайте, красив ли тот человек, который следует таким советам?

*Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие.
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,*

*Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять?
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.*

-Ученица нарисовала портрет человека, который выполнил эти вредные советы. (Показать рисунок.) Это красивый человек? Как называют человека, который не следит за своим внешним видом? (Неряха.) Что нужно исправить в этом рисунке?

Ученик: Помни лозунг ты такой:

Руки мой перед едой.
Если будешь ты лениться,
Вот что может приключиться.

Сценка. (Выступают 2 девочки.)

1. (Держится за живот.) Ох, как живот болит!

(Появляется 2 девочка и кидает на неё мячик. Она вскакивает, начинает бегать, кричать.) Ой, помогите! Ой, спасите!

2. Ну уж с тобой и пошутить нельзя, сразу кричишь: “Спасите! Помогите!” Ты чего такая сердитая, Настя?

1. Ой, Полина, так живот болит, что сил никаких нет!

2. Верно, съела что-нибудь грязное?

1. Ничего подобного!

2. А это что такое? (Показывает на кожуру от бананов.) О, да это бананы. А покажи-ка мне свои руки, Настя.. Ой, какие они грязные! Ребята, посмотрите какие у неё грязные руки! Как тебе не стыдно с такими грязными руками бананы уплетать! Пойдём сейчас же и с мылом вымоем руки.

(Уходят и вскоре возвращаются, демонстрируя ребятам чистые руки.)

– Ребята, какое правило личной гигиены вы раскрыли?

(Чистота - лучшая красота.)

Конкурс загадок.

– А теперь мы посмотрим, как вы знаете свой организм и что действительно заботитесь о здоровье. Вы готовы? Отгадайте загадки.

1. Брат с братом через дорожку живут,

А друг друга не видят. (Глаза.)

2. Всегда он в работе, когда говорим.
А отдыхает, когда мы молчим. (Язык.)
3. Между двух светил
Я в середине один. (Нос.)
4. Сколько яиц можно съесть натощак? (Только одно, другое уже будет не натощак.)
5. Лёг в карман и караулю
Рёву, Плаксу и Грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Носовой платок.)
6. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что это такое? (Мыло.)
7. Около проруби
сидят белые голуби. (Зубы.)

– Послушайте стихотворение про мальчика, у которого болят зубы.

Плачет Рома: ноют зубы,
Чистить зубы он не любит.
Ни снаружи, ни внутри -
Разболелись сразу три!

Вот сверло жужжит от злости,
Зуб сверлит, ругает Рому:
«Зубы чистить ты не любишь,
Вот со мной и стал знаком!
Чисти зубы, чисти зубы!
Порошком, порошком!»

– Какое правило гигиены надо соблюдать, чтобы наши зубки были здоровыми?
Чтобы не болели зубы и не воспалялись десны, нужно полноценно питаться.

Оздоровительная минутка

Игра «Полезно-вредно».

– Я называю продукт, а вы приседаете, если он полезный, подпрыгиваете и хлопаете в ладоши, если вредный.

Сок апельсиновый, вода минеральная, газированный напиток, молоко, конфеты, булочки, торт, банан, йогурт, рыба, чипсы.

Надо есть много зеленых овощей, свежих фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца, пить больше молока. В вашем возрасте надо выпивать не менее 3-х стаканов молока в день. Если вы будете регулярно есть эти продукты, то получите все необходимые вещества и витамины. Витаминов в продуктах не видно, но они там есть, и очень нужны человеку. Послушайте стихи о витаминах, запоминайте. Для чего нужен тот или иной витамин и в каких продуктах он содержится?

ВИТАМИНЫ

Вадим медленно растёт,

От мальчишек отстаёт.
Что-то странное с глазами

Происходит вечерами.
Не зажѐг на кухне свет
И наткнулся на буфет.
Он «куриной слепотою»
Заболел у нас весною,
Лоб разбил недавно в кровь —
Говорят, не ел морковь.
В пище юного мужчины
Не хватает витамина.
А какого, надо знать.
Кто желает отвечать?
Группа А? Да, мы согласны —
Слепнуть ни к чему напрасно,
Но, а где его найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в масле, в жирном сыре
И, конечно, в рыбьем жире,
И в печѐнке, и в желтке,
Он бывает в молоке.
И морковь, и абрикосы
Витамины в себе носят;
В фруктах, ягодах он есть —
Я люблю их тоже есть.

Если хочешь быть спокойным,
Стойким, собранным и ровным,
В рацион включай себе
Пищу с витамином В.
Без него ты нервным станешь
В малокровии завязнешь,
Даже кожа заболеет,
Не поможет Айболит.
Где взять В, в каких продуктах?
В мясе, хлебе или фруктах?
Есть он в каше или нет?
Кто сумеет дать ответ?
Нам сказала повариха:
«Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от яиц желток
Витамины В имеют
И отдать нам их сумеют
И полезная мука, тепловатая
Слегка,
Лучше б грубого помола
Нам бы мельница молола,

В чудной, беленькой муке
Не найдѐтся группы В.
Дети, будьте всем примером,
Ешьте чѐрный хлеб и серый,
Раздражаться не велит
Добрый Доктор Айболит».

Дѐсны рыхлы, кровоточат,
Зуб за зубом падать хочет,
Сыпь на теле, синяки...
Здесь страданья велики.
Если зелени не будет,
Витамин про нас забудет.
А какой? Прошу назвать,
В чём содержится — сказать.
Мы едим его со щами,
И с плодами, овощами,
Есть немного в огурце
Витамин с названием С.
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле —
Поищите по земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин.
Надо с ним, как только можно,
Обращаться осторожно.
Не держать весь день в тепле
И на огненной плите
Закрывать кастрюлю плотно,
С на холоде охотно
В кислой пище проживает,
А на солнце пропадает.

Малышам грозит рахит
И ничто не защитит,
Если не иметь в еде
Витамина группы Д.
Ноги могут искривиться,
Слабость общая развиться.
Где взять этот витамин?
Скажет кто-нибудь один.
В молоке и в рыбьем жире,
В масле сливочном и в сыре
Д находится всегда:

Это вкусная еда.
Очень важно, чтобы солнце
Проникало бы в оконце.
Летом надо загорать.
На природе — благодать.
Солнце в кожу проникает,
Витамин там возникает.

И, благодаря лучам,
Злой рахит не страшен нам.
Чтобы вырасти здоровым,
Энергичным и толковым,
Прочь, усталость и мигрень,
— Витамины — каждый день.

– Для чего нужен тот или иной витамин и в каких продуктах он содержится? Какое правило здорового образа жизни усвоили? Человеку нужны все витамины, чтобы быть здоровым и сильным. Что ещё нужно делать, чтобы быть здоровыми и сильными?(заниматься спортом) Говорят, движение – это жизнь. Давайте в этом убедимся!

Художественный номер: Танец.

Учитель: – Чтобы так танцевать, быть такими гибкими, каждый день надо начинать с чего? (С зарядки)

Ученица: Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезней
Спасает нас она!

Нам лениться не годится.
Помните, ребята,
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

– Какими видами спорта вы занимаетесь?
Какое правило здорового образа жизни усвоили?

Ученица: Жизнью я довольна очень,
И пою я, и пляшу,
Потому что днём и ночью
Свежим воздухом дышу.

III. Закрепление изученного.

- Закрепим знания об основных правилах здорового образа жизни. Помогут нам в этом частушки.

Художественный номер “Частушки”

Чистота - залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Любим спортом заниматься.
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет-
Все на лыжи встанем.

От простой воды и мыла

Ты зарядкой занимайся,

*У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.*

*Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся-
Позабудешь докторов*

IV. Итог классного часа.

- Подошло время подводить итоги. Я хочу вам пожелать здоровья! Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наши ребята это очень хорошо знают. Закончить наш классный час мы хотим такими пожеланиями.

- | | |
|--|--|
| 1. Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда. | 2. Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой. |
| 3. И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам. | 4. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья! |
| 5. Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить! | |

(Исполняется песня на мелодию “Улыбка”)

1. *Жизнь со спортом станет веселей,
Если поутру зарядкой ты займёшься.
Выходи на стадион скорей
И тогда от встречи с солнцем улыбнёшься.*
*Припев: И тогда, наверняка, вдруг запляшут облака,
Со здоровьем, значит, у тебя в порядке!
С голубого ручейка начинается река,
А здоровье начинается с зарядки.*
2. *Нам без спорта жить нельзя никак,
Ведь здоровый дух есть лишь в здоровом теле,
А здоровье - это не пустяк!
Мы не раз уже об этом песни пели.*

V. Рефлексия.

- С каким настроением вы закончили классный час?
- Вы довольны своей работой?

Классный час подготовила
учитель начальных классов
Хурсевич И.М.

