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;

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 просты

ня,

И подушка, как лягушка ускакала

от меня.

Учитель: Что с тобой случилось?

Расскажи, что приключилось?

Мальчик: За мной мчится Мойдодыр-

тиль тик. Эй ишон и титех тогондодыр

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, Вот сверло жужжит от злости,

Зуб сверлит, ругает Рому:

«Зубы чистить ты не любишь,

Вот со мной и стал знаком!

Чистить зубы он не любит.

Ни снаружи, ни внутри -

Чисти зубы, чисти зубы! Разболелись сразу три! 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

От мальчишек отстаёт. Что-то странное с глазами

Вадим медленно растёт,

Происходит вечерами. Не зажёг на кухне свет И наткнулся на буфет. Он «куриной слепотою» Заболел у нас весною, Лоб разбил недавно вкровь — 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 печёнке, 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 найдётся группы В. Дети, будьте всем примером, Ешьте чёрный хлеб и серый, Раздражаться не велит Добрый Доктор Айболит».

Дёсны 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 названьем 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. И, благодаря лучам,

Очень важно, чтобы солнце
Проникало бы в оконце.

Летом надо загорать.

На природе — благодать.

Солнце в кожу проникает,

Злой рахит не страшен нам.

Чтобы вырасти здоровым,
Энергичным и толковым,
Прочь, усталость и мигрень,
— Витамины — каждый день.

Витамин там возникает.

– 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 че го? (С зарядки)

Ученица: Зарядка всем полезна, Нам лениться не годится.

Зарядка всем нужна. Помните, ребята,

От лени и болезней Даже звери, даже птицы

Спасает нас она! 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,
 Руки с мылом надо мыть,

 Чистота нужна везде:
 Чтоб здоровенькими быть.

Дома, в школе, на работе, Чтоб микробам жизнь не дать,

И на суше и в воде. Руки в рот не надо брать.

Всякий раз когда едим,

О здоровье думаем: Любим спортом заниматься. Мне не нужен жирный крем, Бегать, прыгать, кувыркаться.

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.