

Классный час
«В здоровом теле здоровый дух»
(ГПД 1 «ж» класс, воспитатель - Суконкина Н.А.)

Форма: беседа + игра.

Цель: воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

Оборудование:

1. Памятка по формированию привычки к здоровому образу (Приложение 1).
2. Памятка по сохранению зрения (Приложение 2).
- 3.: песня “Если хочешь быть здоров, закаляйся”.
4. Сигнальные карточки “Светофор”.

Ход занятия

1. Вступительное слово воспитателя.

Главная ценность человека – здоровье. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Именно о здоровье, о том, как его сохранить мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.

Я загадаю загадку,
Вы попытайтесь сказать,
Что человеку так сладко
И без чего век страдать.
Деньги, почет или славу
С этим добром не сравнить,
Значит, его должен каждый
Бережно годы хранить. *(Здоровье)*.

2. Основная часть занятия:

1) Игра на внимание с сигнальными карточками “Полезно – вредно”.

- Читать лежа (вредно).
- Смотреть на яркий свет (вредно).
- Промывать глаза по утрам (полезно).
- Смотреть близко телевизор (вредно).
- Заниматься физкультурой (полезно).
- Оберегать глаза от ударов (полезно).
- Много времени проводить за компьютером (вредно).
- Закалять свой организм (полезно).
- Тереть глаза грязными руками (вредно).
- Чистить зубы два раза в день (полезно).
- Овощи и фрукты – полезные продукты (полезно).

- По утрам делать зарядку (полезно).
- Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь?
- Как вы понимаете выражение “Здоровый образ жизни”? (Ответы детей.)

Вывод: В понятие здорового образа жизни входят: выполнение правил личной гигиены, закаливание, правильное здоровое питание, занятие физкультурой и спортом, как можно меньше времени проводить перед телевизором, у компьютера, полноценный отдых, хорошее настроение.

2). Работа с пословицами (работа в группах).

- А как вы думаете, беспокоились ли издревле о своем здоровье?
- Конечно же, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках.

развернуть таблицу

В здоровом теле	здоровый дух
	длинные руки
	быстрые ноги
	лежи
Если хочешь быть здоров	учись
	закаляйся

Наши верные друзья	солнце, воздух и еда
	солнце, воздух и вода
	месяц, воздух и вода

развернуть таблицу

3) Работа лексико-грамматическим строем речи.

- К словам здоровый, закаляйся, солнце подберите однокоренные слова:
- Здоровый – здоровье, выздоровел, здоров.
- Закаляйся – закаливание, закаленный, закалка.
- Солнце – солнечный, солнышко, солнечно.

4). Физкультурная минутка. Упражнение “Деревце”.

5). Работа по расширению словарного запаса у детей.

Когда – то древние греки высекли на камне:

- “ Хочешь быть здоровым – бегай”
- “ Хочешь быть красивым – бегай”
- “ Хочешь быть умным – бегай”

Как вы думайте, почему так написали? (Ответы детей.)

- Выбери слова для характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это... (Красивый, сутулый, сильный, ловкий, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, закаленный, спортивный, бегущий, внимательный, ленивый.)

3. Этап проверки знаний.

Проведение теста.

1. Соблюдаю ли я режим дня?

Да – 3, нет – 1.

2. Делаю ли я утреннюю зарядку?

Да – 3, нет – 1

3. С удовольствием ли я хожу на уроки физической культуры?

Да – 3, нет – 1.

4. Занимаюсь ли я физическим трудом?

Да – 3, нет – 1.

5. Всегда ли я мою руки после прогулки?

Да – 3, нет – 1.

6. Могу ли я несколько раз отжаться от пола?

Да – 3, нет – 1.

7. Люблю ли я гулять на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

8. Всегда ли я употребляю в пищу фруктовые и овощные салаты?

Да – 3, нет – 1.

9. Умею ли я плавать?

Да – 3, нет – 1.

Посчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь: 9–13 баллов – низкая, 14–19 баллов – средняя, 20–27 баллов – высокая.

4. Рефлексия.

Представьте, что вы поймали “золотую рыбку” и она исполнит только одно ваше пожелание. Чтобы вы пожелали вашему однокласснику, но пожелание должно быть связано со здоровым образом жизни?

(Ответы детей.)

5. Итог занятия.

1). Стих – пожелание (читает воспитатель).

Я желаю вам ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!
Желаю всем крепкого здоровья!!!

2). Знакомство с памяткой по формированию привычки к здоровому образу жизни (**Приложение 1**).

3). Знакомство с памяткой по сохранению зрения (**Приложение 2**).

Приложение 1

Памятка по формированию привычки к здоровому образу жизни

- Вставай всегда в одно и то же время, делай утреннюю гимнастику!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе!
- Занимайся физкультурой, спортом!
- Одевайся по погоде!
- Делай физические упражнения в перерывах при самоподготовке, выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Совершай длительные прогулки!
- Закаляй свой организм!
- Учись преодолевать трудности!

Приложение 2

Памятка по сохранению зрения

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При самоподготовке обязательно делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!