

## Классный час в 4 а классе

Разработчик: кл.руководитель Иванова В.А.

**Тема:** «Секреты здоровья»

**Цель:** формирование здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Планируемые результаты**

**Личностные УУД:** формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

**Регулятивные УУД:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

**Познавательные УУД:** учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

**Коммуникативные УУД:** участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

Необходимые материалы: картинки полезных и вредных продуктов в конверте, карточки «Режим дня» цветок «Здоровья», клубок ниток,

### Ход классного часа

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. <b>Мотивация (самоопределения) к учебной деятельности</b>	<p>Здравствуйте, ребята! Нам очень хочется, чтобы у всех собравшихся было доброе, веселое настроение.</p> <p>А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно слушайте и постарайтесь понять.</p> <p><b>Притча о здоровье «Дар богов»</b></p> <p>Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.</p> <p>Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».</p> <p>А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».</p> <p>И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.</p> <p>Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.»</p> <p>Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.</p> <p>Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!</p> <p>- Каков смысл этой притчи?</p> <p>- Самый драгоценный подарок от Бога- это здоровье.</p> <p>Если люди не научатся ценить это дар, они никогда не проживут эту жизнь с пользой.</p> <p>Сегодня мы отправимся в путешествие по «Стране Здоровья". Во время путешествия вам предстоит найти лепестки цветка и открыть секреты здоровья.</p>	<p>Приветствие</p> <p>Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Работая над собой, искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Каждый человек - кузнец собственного здоровья</p>

<p>2.Основной этап кл. часа</p>	<p><b><u>Первая станция «ГИГИЕНА»</u></b>          -Что такое гигиена?          -Для чего она нужна?          - Народная мудрость гласит: <i>«Кто аккуратен, тот людям приятен».</i>          - Чтобы лучше понять, что такое ГИГИЕНА, нужно поучаствовать в необычных конкурсах:  <b><u>Конкурс 1 «Народная мудрость».</u></b>          Ребята, на доске уже висит часть пословицы, а вторая часть где-то потерялась. Ваша задача будет соединить правильно пословицы.          В здоровом теле (здоровый дух);          Голову держи в холоде (а ноги в тепле);          Чистота — (залог здоровья);          Здоровье дороже (богатства);          Утро встречай зарядкой (вечер провожай прогулкой);          Доброе слово лечит (а злое калечит).          Пока ребята выполняют задания, мы с вами поиграем.  <b><u>Игра «Вредно или полезно»</u></b>          - Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.          - Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.  <b>1.</b> Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды  <b>2.</b> Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже  <b>3.</b> Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов  <b>4.</b> Когда нервничаю, я грызу ногти  <b>5.</b> Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь.  <b><u>Конкурс 2 «Угадай-ка!»</u></b>          - В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.  <i>(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)</i>          Молодцы! У Вас замечательно получилось справиться с заданием! За это вы получаете первый лепесток «Гигиена»  <b><u>Вторая станция «Режим дня».</u></b>          -А, что такое режим дня, как вы думаете?          -Ребята, а вы соблюдаете свой распорядок дня?          -А вы сами его соблюдаете или мама и папа вам в этом помогают?          Сейчас каждая группа получит карточки, вам нужно подумать и составить режим дня, ответы принимаются по поднятой руке.          За это задание получаете лепесток «Режим дня»  <b><u>Третья станция «Зарядка»</u></b>          - Что же такое зарядка? Когда её надо делать и зачем?          -Какое слово спряталось в слове «ЗАРЯДка»? Заряд чего?</p>	<p>- Гигиена – это наука о сохранении здоровья.</p> <p>Выходят по 2 человека с каждого ряда</p> <p>Собирают пословицы</p> <p>Каждый участник получает банан-картинку</p> <p>Выполнение задания</p> <p>Учащиеся по очереди достают с закрытыми глазами предметы из мешка, угадывают их и рассказывают о предназначении.  <i>Каждый участник получает банан. Получают лепесток</i></p> <p>- это определённый порядок дел, привязанный ко времени. Он нужен для того, чтобы все успеть, никуда не опаздывать, не перегружать себя... Из карточек составляют режим дня, объясняя свой выбор.</p>
<p>Физминутка</p>		

	<p><b>Музыкальная физминутка (под песню «Зарядка»)</b>  На этой станции мы нашли лепесток «Занятие спортом»</p> <p><b><u>Четвёртая станция «Правильное питание»</u></b></p> <p>-Что значит, правильно питаться?</p> <p>-Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?</p> <p>-Нужно есть продукты, содержащие белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты, микроэлементы. <i>(яйца, мясо, птица, рыба, хлеб, молочные продукты, масло, овощи, фрукты, соки)</i></p> <p>- Ребята, а для чего нам нужны белки, жиры, углеводы?</p> <p>- Это кирпичики, из которых состоит наш организм. Причем из пищи организм строит свои собственные, особые кирпичики.</p> <p>- А как вы думаете, если кирпичики ничем не скреплены, дом будет крепким?</p> <p>- Чтобы кирпичики плотно держались друг за друга, нужен цемент. Так вот этим цементом являются витамины, аминокислоты, микроэлементы. Причем наш организм не умеет их строить сам, поэтому мы обязательно должны получать эти вещества с пищей.</p> <p>- А какие же продукты вредные?</p> <p>- Вредные продукты, содержат холестерин, консерванты и красители.</p> <p>- Чем же вредны эти вещества?</p> <p>- Эти вещества забивают наши кровеносные сосуды. Кровеносные сосуды – это такие трубочки, по которым кровь доставляет к нашим органам питательные вещества. А если просвет этой трубочки забит, то орган не получает питательные вещества и начинает болеть.</p> <p>- Конечно, вредные продукты очень вкусные, и доставляют нам большое удовольствие. Поэтому очень редко их можно съесть, совсем немножко.</p> <p>- Я предлагаю вам сейчас разделить все картинки с продуктами на две группы: полезные и вредные. На этой станции мы нашли лепесток «Правильное питание»</p> <p><b><u>Пятая станция «Положительные эмоции»</u></b></p> <p><b>Игра- тренинг «Нить добрых слов»</b>  Учащихся встают в круг. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.</p> <p>-Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает. На этой станции мы нашли лепесток</p>	<p><i>Каждая группа получает яблоко.</i></p> <p>Выполняют зарядку</p> <p>-есть больше сырых овощей, фруктов, в них витамины</p> <p>Ответы детей.</p> <p>- Нет.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Дети работают в парах с картинками.</p> <p>Выходят шесть учеников  <i>Выполняют задания</i></p> <p>Каждый участник получает банан</p> <p>-Утром, после того</p>
--	--	---

<p><b>4. Подведение итогов кл. часа.</b></p>	<p>«Положительные эмоции»»  <b><u>Шестая станция « Закаливание»</u></b>  -Можно часто услышать, что закаленные люди меньше болеют. Что значит «закаленные»?  - Какие правила закаливания вы знаете?  На этой станции мы нашли лепесток <b><u>« Закаливание»</u></b></p> <p>Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.  1. Гигиена.  2. Правильное и регулярное питание.  3. Режим дня.  4. Занятие спортом.  5. Положительные эмоции  6. Закаливание.  -А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни? (Ответ детей)  - Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни. Мы выбираем здоровый образ жизни?</p>	<p>как помоем руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.  -Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.  -Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.  - закаляться надо постепенно, регулярно и систематически  <i>За правильный ответ ученик получает банан.</i></p>
<p><b>5.Рефлексия</b></p>	<p>Ребята, поднимите, полученные вами бананы на уроке. Каждый из вас сегодня на уроке постарался и получил награду. Похлопайте в ладоши, если вы довольны своей работой.  Как вы думаете, зачем человеку нужно есть бананы?  Из каких еще продуктов можно получить витамины?  Я желаю вам, ребята, быть здоровыми! Чтобы пополнить свой организм витаминами, угощаю вас яблоками, но только перед едой не забудьте их помыть.  Спасибо, с вами было интересно работать.</p>	<p>У каждого ребёнка есть банан.</p> <p><i>Каждый ученик получает яблоко.</i></p>

Приложения:



1.Цветок здоровья.

# Режим дня школьника



**Подъём 7.00**



**Зарядка 7.10**



**Умывание 7.20**



**Завтрак 7.30**



**Дорога в школу 7.45**



**Уроки 8.30-13.00,  
14.00**



**Обед 13.00**



**Отдых занятия по  
интересам, прогулка  
14.00 – 17.00**



**Учим уроки  
17.00 – 19.00**



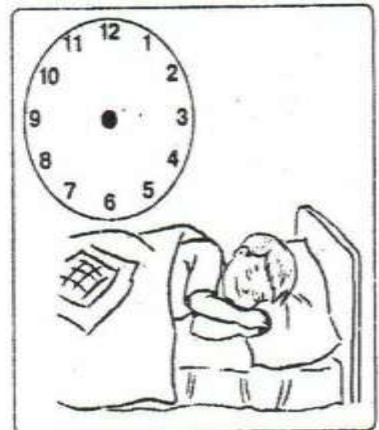
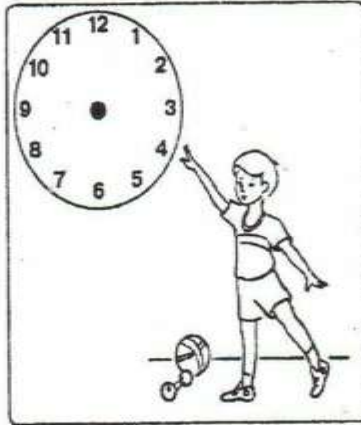
**Ужин 19.00**



**Игры, свободные  
занятия 19.30 - 21.00**



**Подготовка ко сну  
-21.00, сон - 21.30**





4. Картинки полезных и вредных продуктов.