

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Классный час
«Расти здоровым»
3 класс

Разработала
Качалова Т.А.
учитель начальных классов

г. Сергиев Посад
2016

Классный час: «*Расти здоровым*»

Цели:

Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

Развивать интерес к своему здоровью;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Плакаты на стене классной комнаты – «**Болен – лечись, а здоров - берегись**».

Выставка рисунков: «**В здоровом теле здоровый дух**»

Мультимедийные средства(слайды);

Солнышко(здоровье) и лучи(факторы влияющие на здоровье);

Притча мудрецов.

На доске записана цитата:

«Если мальчик любит мыло

И зубной порошок,

Этот мальчик очень милый-

Поступает хорошо».

Для детей: составной режим дня; лист бумаги, фломастеры.

Ход классного часа.

-Сегодняшний наш классный час мы посвятим теме «*Расти здоровым*». Начнём мы его с притчи.

Психологический настрой. «*Всё в твоих руках*»

2 Слайд (Мудрец)

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что мы сами можем сделать для своего здоровья, какие факторы влияют на наше здоровье. (**Круг от солнышка на доску.**)

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово **здоровье**?

- У вас было домашнее задание. «Найти **пословицы и поговорки о здоровье**?»

1. Здоровье сгубишь – новое не купишь.
2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.
3. Здоров будешь, всё будет.
4. Двигайся больше – проживёшь дольше.
5. Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
6. В здоровом теле - здоровый дух.

1 Лучик солнышка «Чистота залог здоровья» (на доску)

1 фактор

- Как вы понимаете поговорку «**Чистота – залог здоровья**»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: (по очереди)

Руки, ноги, лицо, уши, зубы.

- Сегодня у нас в гостях Повелитель чистоты «**Мойдодыр**».

Загадки Мойдодыра.

Хожу –брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не лениться. (Мыло)

Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязную.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Платок)

Посоветую я всем для зубов любимый крем. (Зубная паста)

3 Слайд «Правила чистоты от Мойдодыра»:

1. Мой руки, лицо и шею утром и вечером.
2. Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Зубы чисти утром и вечером.

- Ребята, а давайте споём песню из мультфильма «Мойдодыр»:

Песня из мультфильма «Мойдодыр»

Чтец:

Я – вода, вода, водица.
Приглашаю всех умыться,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки заалели...
Зубы вам почистить нужно,
В руку щёточку возьмём,
Зубной пасты нанесём.
И за дело взялись смело,
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить дёсны можно...
А потом что? А потом-
Зубы мы ополоснём.

- Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы?
Сколько раз в день?

- А одежду, нужно содержать в чистоте? Свою одежду тоже нужно
содержать в чистоте. «Кто аккуратен, тот людям приятен».

2 лучик солнышка «Режим дня» (на доску)

2 фактор.

«Режим дня»

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте
сценку: «**Режим**»

Действующие лица: учитель и ученик

- **А ты, Вова, знаешь, что такое режим?**

- Конечно! Режим...Режим –куда хочу, туда скачу!

-**Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь
распорядок дня?**

- Даже перевыполняю!

- **Как же это?**

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- **Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?**

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- **Хорошо...**

-А можно ещё лучше!

- **Как же это?**

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- **Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.**

-Не вырастет!

- **Это почему же?**

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- **Как это «с бабушкой»?**

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- **Не понимаю – как это?**

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

- **И тебе не стыдно?**

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка... сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А сейчас вашему вниманию представляем **Спортивный танец!**

Чтец.

Одно из самых трудных дел-

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час-

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

И долгий час
На чтение книг!

- Сейчас попробуем расписать свой день по часам, то есть составим режим дня.

(Работа в парах) (У детей карточки «Подъём», «Обед», «Отдых»....)

Режим дня.

7.00 -...

7.00.7.30-...

.....

-Итак, проверим, что у вас получилось. Молодцы!

4 Слайд (Режим дня)

- А теперь немного отдохнём:

Физкультминутка.

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки.

Рано утром просыпались

На зарядку поднимались:

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкульт – привет!

3 Лучик солнышка «Здоровое питание» (на доску)

3 фактор «Здоровое питание»

Но бывает так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. Почему?

Неправильное питание, в организм мало попадает витаминов.

5 Слайд (Пирамида питания)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда - важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А
витамины очень нужны нашему организму.

-Витамины на сцену!

(Выходят дети с шапочками на головах)

Витамин А:

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

(держит в руках плакат с изображением этих продуктов)

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Все (Хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

6 Слайд (Набор продуктов.)

Полезная пища. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

Игра « Полезные и неполезные»

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

4 Лучик солнышка «Вредные привычки» (на доску)

Опасный 4 фактор «Вредные привычки»

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся курение, распитие спиртных напитков, наркотики.

7 Слайд (Курить здоровью вредить!)

1. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми)

Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного жёлтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.

Начать курить легче, чем отказаться от курения. **Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье своё и своих близких.**

8 Слайд (Ни когда не пробуй!)

1. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с

ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

-Чем же вредно пьянство?

Пагубно действует на мозг; речь становится нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

1. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Спустя 6 месяцев после начала регулярного приёма наркотиков погибает 50% . Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.

-10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

6000 человек ежедневно во всём мире заболевают СПИДом.

- Какие страшные цифры? Об этом стоит серьёзно задуматься.

Ребята, прочитаем памятку и запомним её на всю жизнь.

9 Слайд (Памятка)

Памятка.

Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:

У человека пожелтеют зубы;

Будет неприятный запах изо рта;

Человек будет постоянно кашлять и болеть;

Не сможет заниматься спортом;

Будет плохая память, и будет плохо учиться;

Может ухудшиться зрение;

Можно оказаться среди преступников;

Мы выбираем здоровье!

- Споём частушки.

Частушки на тему «Курить здоровью вредить»

Сигареты – не конфеты,

Пользы нет- один лишь вред.

Не курите сигареты,

Проживёте до ста лет.

Если хочешь долго жить,

То бросай скорей курить.

Долгое курение-

Сердцу напряжение.

Ох, не стану я курить,

Стану я спортсменкой.

Со спортом стану я дружить,

Буду рекордсменкой..

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

- Немного отдохнём и порисуем!
(Дети рисуют на своём месте, а один рисует на доске.)

Точка, точка, запятая.
Минус, рожица кривая,
Палка, палка, огурчик,
Вот и вышел человечек.

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошёл.
С ветром, солнцем подружился.
Чтоб дышалось хорошо.
(Рисуем румянец человечку)

Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
(Рисуем солнце над головой человека)

Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришёл.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
(Рисуем человечку улыбку)

За обедом чёрный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
(Рисуем человеку курточку)

Спать ложился в 8.30,
Очень быстро засыпал.
С интересом шёл учиться
И пятёрки получал.
(Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку)

Каждый день он прыгал, бегал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

Рефлексия « Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе-
Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Выбросить окурок?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасна природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете и себе здоровье сохранить.

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека. Жизнь слишком прекрасна, не губите её.

10 Слайд «Берегите свою жизнь, будьте здоровы и счастливы!»