Класс: 2

Тема: «Быть здоровым круто!»

Цель: приобщить учащихся к здоровому образу жизни, формировать активное противодействие вредным привычкам.

Задачи: 1. Развить представление у учащихся о здоровом образе жизни;

2. Научить ценить и сохранять собственное здоровье;

3. Дать основы здорового образа жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Мотивационный  Ориентирующий  Деятельностный  Рефлексирующий | Здравствуйте, ребята. Я Валерия Николаевна и сегодня проведу вам классный час. Но тему нам еще предстоит узнать.  А чтобы узнать тему нашего классного часа, давайте послушаем стихотворение:  Здоровье – это ценность и богатство,  Здоровьем людям надо дорожить!  Есть правильно и спортом заниматься,  И закалятся, и с зарядкою дружить.  Чтобы любая хворь не подступила,  Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  Улыбкой победить любой укор.  Здоровый образ жизни – это сила!  Ведь без здоровья в жизни никуда.  Давайте вместе будем сильны и красивы  Тогда года нам будут не беда!  Итак, о чем говорится в данном стихотворении?  Да, верно, и тема нашего сегодняшнего классного часа «Быть здоровым круто!»  Как вы уже догадались исходя из стихотворения, сегодня мы будем говорить о здоровье, а именно о здоровом образе жизни.  Как вы думаете, что такое здоровье?  А что такое здоровый образ жизни?  Да, вы правы. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  А здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья.  А теперь время для физкультминутки, тихо и аккуратно встаем.  Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)  И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)  А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два  Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)  Вы все молодцы! Тихо присели на места. Продолжаем.  Давайте теперь поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду говорить вам предложения, а вы отвечаете по поднятой руке, что полезно, а что вредно. Начинаем.  1. Читать лежа…  2. Смотреть на яркий свет…  3. Промывать глаза по утрам…  4. Смотреть близко телевизор…  5. Употреблять в пищу морковь, петрушку…  6. Тереть глаза грязными руками…  7. Заниматься физкультурой…  8. Грызть ногти…  9. Меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы…  Молодцы! А чтобы закрепить наши знания, давайте нарисуем памятку - что вредно для нашего здоровья.  Вот и подходит к концу наш классный час, а в заключение я хочу прочитать вам одно стихотворение:  Можешь прыгать и скакать,  Можешь бегать и играть.  Добрым быть, весёлым быть.  Руки всегда с мылом мыть.  Зубы чисти в день два раза,  Чтоб не выпали все сразу.  Береги ты с детства уши  И не лезь ты, друг мой, в лужи.  Будешь спортом заниматься,  Тебе нечего бояться.  И зевать ты не будешь,  Если про зарядку не забудешь.  Мойся в бане, закаляйся.  Правильно всегда питайся.  Правильно всегда сиди,  За осанкой следи.  Не травись ты табаком,  Чтоб не выглядеть глупцом.  Ты здоровье береги,  Сам себе ты помоги!  Всем спасибо, до свидания! | В данном стихотворении говорится о здоровье.  Здоровье - это когда мы не болеем, когда мы радуемся.  Здоровый образ жизни – это действия человека, направленные на укрепление нашего здоровья  Вредно!  Вредно!  Полезно!  Вредно!  Полезно!  Вредно!  Полезно!  Вредно!  Вредно!  Рисуют памятку. |
|