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 |
| МотивационныйОриентирующийДеятельностныйРефлексирующий | 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 красивыТогда 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 – дваНе 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 ушиИ 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 здоровьяВредно!Вредно!Полезно!Вредно!Полезно!Вредно!Полезно!Вредно!Вредно!Рисуют памятку. |
|