

Классный час на тему «Мы за здоровый образ жизни»

Цель: создание условий для формирования бережного отношения к здоровью своему и окружающим.

Задачи:

Изучить материал по теме «здоровье» на основе текстов и опыта детей.

Развивать творческие способности, умение обрабатывать информацию и слушать товарищей, учить работать в команде, расширять кругозор при работе в группах над творческим заданием.

Воспитывать бережное отношение к здоровью.

Ход занятия:

Настрой на занятие. Мотивация.

-Всем добрый день.

-Посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

Игра «Во как!»

-Сейчас вам необходимо будет ответить на вопросы.

-Если на вопрос ответ положительный- хорошо, то поднимаете палец вверх. Если отрицательно-плохо, палец- вниз.

Вопросы:

-Настроение?

-Погода?

-Самочувствие?

-Готовность трудиться?

-Узнать новое?

-Наше занятие начнется с просмотра сюжета «Если хочешь быть здоровым» из киножурнала Ералаш.

- О чем пойдет сегодня речь на занятии? Тема встречи «Мы за здоровый образ жизни!»

- Какие ассоциации у вас возникают, когда слышите слово «здоровье»?

(Учитель записывает на доске под словом «здоровье», то что дети называют)

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!

-Сегодня мы с вами будем журналистами, и итогом нашей встречи будет выпуск газеты «Мы за ЗОЖ»

-Кто такие журналисты?

-Какие газеты или журналы о здоровье вам известны?

-Занятие предполагает работу в группах. Перед вами стоят три стола: красный, зеленый и желтый.

-Как эти цвета могут быть связаны с темой занятия?

-Для начала необходимо выбрать капитанов каждой группы.

Правила выбора капитанов: вам всем задаются три вопроса. Кто раньше поднимет руку и ответит правильно, тот выигрывает и становится капитаном одной из трех команд.

Вопросы для отбора капитанов команд «О чем идет речь?»

1. Они способствуют укреплению здоровья, увеличивают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, повышают работоспособность. (витамины)

2. На основе их показаний строятся разнообразные ощущения, они являются источниками наших представлений об окружающем мире. (органы чувств)

3. Она делает тело человека сильным и красивым. У тех, кто ее выполняет ежедневно хорошая осанка. (зарядка, физические упражнения)

-Теперь эти три победителя набирают себе команду из остальных ребят. После формирования команд проводится небольшая разминка на тему «Здоровье»

«Разминка»

Правила: каждой команде задаются по очереди вопросы. За каждый верный ответ команда получает 1 балл. Если команда не знает ответа на вопрос, ответить может другая команда.

Вопросы:

1. «Есть у каждого, друзья, но купить его нельзя. Берегите с малых лет, ведь ему замены нет!» (здоровье)

2. Какое вещество необходимо для нормального функционирования человеку в день в количестве 2,5 литров? (Вода).

3. Рациональное распределение, времени в течение суток. (Режим)

4. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).

5. Назовите лучших друзей человека: солнце, воздух и... (вода)

6. Русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).

7. Витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

8. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
9. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).
10. Каких людей называют моржами? (*Купающимися зимой в проруби*).
11. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (*медицинские пиявки*).

12. Она - одна из залогов здоровья:... (чистота)

-Теперь вы все готовы к разработке своей рубрики в газете.

Переходим к следующему этапу нашей работы.

«Творчество»

Для того, чтобы определиться с темами рубрик газеты необходимо выбрать карточку с вопросом. Дать ответ на нее:

1. Процесс принятия пищи. (питание)
2. Отгадайте загадку:

Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким. (спорт)

3. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен (режим дня).

- В течение 7 минут каждая команда готовит одну рубрику для газеты «Мы за ЗОЖ», исходя из своего жизненного опыта, а так же можно использовать предложенный материал на столе, выбрав необходимое. После подготовки каждая группа представляет свою презентацию рубрики.

-Презентация может быть представлена в любой форме:
стихотворение, песня, частушки, рассказ, видео и т.д. и оформлена на листе
бумаги.

Критерии оценивания презентации:

1. Оригинальность презентации.
2. Яркость оформления рубрики для газеты.
3. Соответствие теме рубрики.

- На подготовку и оформление дается 7 минут.

Презентация командами своей рубрики.

-На выступление дается 1-2 минуты.

-На основе страниц каждой команды создается одна газета «Мы за
ЗОЖ».

-Чтобы быть здоровым выберите из слов, то, что характеризует
здорового человека:

Красивый, сутулый, стройный, крепкий, бледный, подтянутый,
ловкий, румяный, неуклюжий.

-Заканчиваем наше мероприятие зарядкой под песню- видео по ссылке
https://www.youtube.com/watch?v=u_vGvOtPfJM

Рефлексия

«Закончи высказывание»

Было интересно...

Хотелось бы поблагодарить...

Мне оказали помощь...

Возникли трудности

Было полезным...

-Все большие молодцы. Всем спасибо. Вы справились со своим
заданием, и у нас получилась чудесная газета.

Рубрика- работа группы объединяются в одну газету-стенд, которую можно использовать в классе в качестве уголка здоровья.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ПИТАНИЕ

РЕЖИМ

СПОРТ



КРАСИВЫЙ СТРОЙНЫЙ КРЕПКИЙ
ПОДТЯНУТЫЙ ЛОВКИЙ РУМЯНЫЙ