Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2

СЦЕНАРИЙ КЛАССНОГО ЧАСА

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ЗДОРОВО!»

Наклескина Елена Александровна,

учитель начальных классов МКОУ СОШ № 11

г. Узловая Тульской области

Данная методическая разработка классного часа направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся. Классный час предлагается провести с учениками 2 -4 классов.

Цель: расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни; развитие коммуникативных навыков при выполнении заданий в группе.

Задачи:

* закрепить в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни;
* создать условия для воспитания ответственного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
* создать условия для формирования устойчивого отношения к принятию здорового образа жизни.

Форма проведения: групповая.

Оборудование: ноутбук, проектор

Использованные ресурсы: <https://yandex.ru/video/preview/2218752308617110910>

<https://yandex.ru/images/>

https://infourok.ru/igra-zdorove-klass-477029.html

Ход занятия

1. Всех учеников класса приглашают встать в любом порядке в центре кабинета.

Учитель:

- Ребята, сегодня мы собрались поговорить о том, что интересует людей всех возрастов – о здоровье. Чем старше становится человек, тем чаще он задумывается о сохранении своего здоровья. На этом занятии мы постараемся выяснить, почему сохранять здоровье нужно с самого детства.

Давайте поприветствуем друг друга.

Дети произносят слова приветствия, сопровождая их определенными движениями.

Я хочу быть здоровым! (показывают на себя)

Ты хочешь быть здоровым! (показывают на своего соседа)

Мы будем здоровыми! (соединяют ладони свои и рядом стоящего)

1. Учитель:

- Теперь, когда мы поприветствовали друг друга, предлагаю вам потанцевать.

(включается видео с танцами-повторялками, в течение 2-3 минут дети танцуют, повторяя движения на экране).

1. Учитель:

- А теперь попрошу занять свои места в группах. Попробуйте проанализировать свое состояние после танцевальных упражнений. У вас на столах есть распечатка тела человека. Рассмотрите внимательно внешние и внутренние органы человека, отметьте галочкой те органы, работа которых изменилась после физической нагрузки.

Учащиеся отмечают участившееся дыхание, ускорение биения сердца, усталость в мышцах рук и ног. Один участник озвучивает выводы своей группы.

Учитель:

- Скажите, мог бы человек со слабым здоровьем выдержать такую физическую нагрузку?

Учащиеся делают вывод о том, что человек с ослабленным здоровьем не смог бы танцевать так долго.

Учитель:

- Даже для того, чтобы потанцевать, вам потребовалось много сил и энергии. А ведь в течение дня мы не только танцуем. Вы учитесь, ваши родители трудятся, а еще хочется поиграть, погулять на улице, сделать много разных дел. Для всего этого необходимо богатырское здоровье. Давайте подумаем, как нужно строить наш день, чтобы каждую минуту сохранять и укреплять наше здоровье?

Учитель открывает презентацию.

Слайд.1 Утренняя зарядка (занятия спортом). Очень важны для сохранения и укрепления здоровья. Любая подвижная игра тоже очень полезна для здоровья.

Слайд 2. Иногда мы ленимся делать утреннюю зарядку. Вот несколько интересных фактов, которые помогут вам полюбить утренние упражнения.

Слайд 3. Прогулки (игры) на свежем воздухе. Посмотрите, чем заняты дети во время прогулки. А вы как проводите свое время на улице?

Слайд 4. Послушайте несколько интересных фактов о влиянии свежего воздуха на наш организм.

1. Учитель:

- Сегодня мы поговорили только о трех моментах, необходимых для укрепления здоровья. Остальные важные и необходимые для вашего здоровья вещи вы узнаете, когда выполните задания.

Посмотрите на участников вашей группы и выполните первое задание: улыбнитесь друг другу. Какое простое задание, а сколько радости приносит оно окружающим, заряжает хорошим настроением, придает сил и уверенности.

/Дети улыбаются друг другу, обмениваются добрыми словами, настраиваются на положительный результат работы в группе/

Учитель:

- Режим дня: как вы понимаете это выражение? Для чего нужен режим дня? Как влияет на наше здоровье? А вот и второе задание: перед вами листы с напечатанными словами. Прочитайте их и решите, в какой последовательности нужно выполнять эти действия, чтобы режим дня ребёнка был правильным. /Приложение 2/

/Дети в группах выполняют задание. Далее учитель комментирует результаты каждой группы/

Учитель:

- Молодцы, ребята! И со вторым заданием справились отлично! Посмотрим, что будет дальше. Третье задание будет вкусным, потому что мы с вами переходим к еде. Еда важна для здоровья? Всякая еда полезна для нашего организма? Приведите примеры полезной и вредной еды.

/Дети отвечают на вопросы, приводят примеры, высказывают свое мнение, если не согласны с каким-либо ответом/

Учитель:

- Теперь проверим ваши знания. Сейчас команды пойдут в магазин и купят только полезные продукты. На доске прикреплены карточки с названиями продуктов (полезных и вредных). Нужно добежать и взять карточку с названием полезной еды, затем вернуться на свое место.

/Под веселую музыку начинаются эстафеты. Сначала участвуют первые две группы, затем еще две./

1. Учитель:

- Молодцы! Быстро бегаете и умеете правильно выбирать еду. Сегодня вы познакомились только с небольшой частью того, что необходимо для сохранения и укрепления здоровья. О некоторых других моментах мы будем говорить в течение года. Что на этом занятии было для вас интересным? Кто из вас открыл для себя что-то новое? Кому из вас было совсем неинтересно, потому что всё это он уже знал давным-давно?

/Дети осуществляют рефлексию, отвечают на вопросы учителя, высказывают свое мнение./

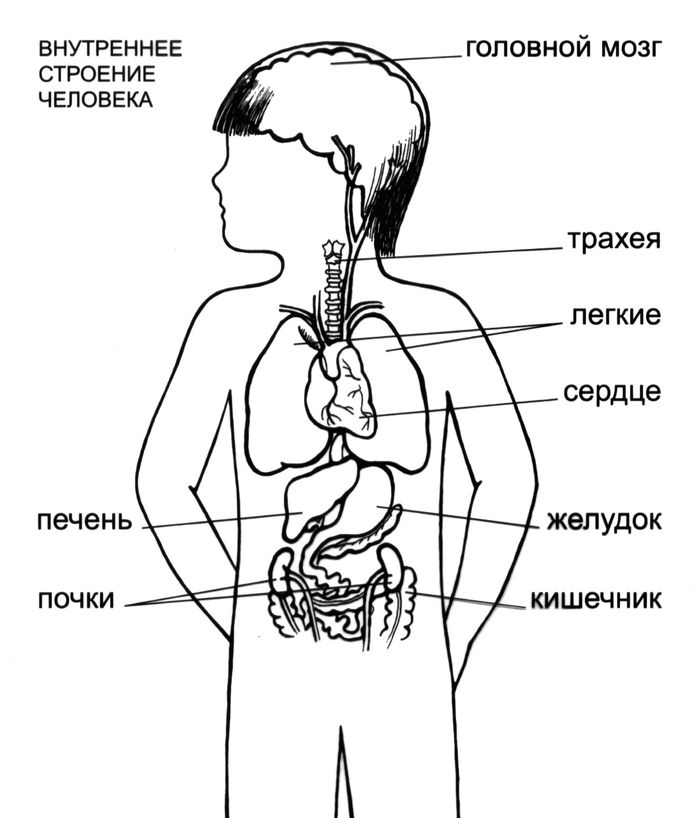
1. Учитель:

- Наше занятие подошло к концу. Что же самое важное прозвучало сегодня? Здоровье – это ценность, которую нужно беречь. Давайте пожелаем здоровья всем людям на планете Земля.

/Дети хором кричат: «Все будьте здоровы!»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.



Приложение 2.

СОСТАВЬ РЕЖИМ ДНЯ

Гигиенические процедуры

Обед

Сон

Подготовка к урокам

Подъем

Пребывание в школе

Зарядка

Завтрак

Подготовка ко сну

Ужин

Сон

Приложение 3. Карточки со словами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Картофель | Молоко | Творог |
| Мясо | Апельсины | Яблоки |
| Сыр | Морковь | Газировка |
| Шоколад | Чипсы | Конфеты |