

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Балаково Саратовской  
области

**Разработка классного часа  
на тему «Я за здоровый образ жизни»**

**Подготовила  
Учитель начальных классов  
Гомон Н.В.**

**Проведен  
09.11.2017г.**

**Тема:** Я за здоровый образ жизни

**Цель:** формирование здорового образа жизни.

**Задачи:** формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Формируемые УУД:**

**Личностные УУД:**

формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

**Регулятивные УУД:**

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

**Познавательные УУД:** учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

**Коммуникативные УУД:**

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе.

**Планируемые результаты:** умение сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам); применять полученные знания в повседневной жизни.

**Оформление класса:**

Пословицы:

«Здоров будешь - все добудешь».

« В здоровом теле – здоровый дух».

**Ход мероприятия:**

1. **Организационный момент.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (ответы детей)

Наверное, потому, что здоровье для человека-это самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! А как известно его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Поэтому девизом сегодняшнего мероприятия я взяла народную поговорку «**Здоров будешь - все добудешь**». Как вы понимаете эти слова?

3. **Актуализация знаний.**

Давайте уточним, что же такое здоровье?(ответы детей). Еще 60 лет назад считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (ответ детей).

А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память, искривление позвоночника (неправильная осанка) можно ли считать его здоровым?

Так что же такое здоровье? (ответы детей).

4. **Работа по теме.**

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей).

Главные факторы здоровья - **движение, закаливание, питание, режим дня, спорт.**

Известны ли вам факторы, ухудшающие состояние здоровья? (ответы детей). Давайте остановимся на всех этих составляющих более подробно.

Для начала я проверю, хорошо ли вы разбираетесь в вопросах здоровья?

**ВИКТОРИНА:**

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 7.Правда ли, что есть привычки хорошие и вредные? (да)
- 8.Отказаться от курения легко? (нет)
- 9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
- 10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
- 11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
- 13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
- 14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
- 15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

А сейчас я вам загадаю загадку:

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю... (Зарядку)

5. **Физкультминутка.**

Давайте отдохнём, проведем физкультминутку.

6. **Конкурс загадок**

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -

Тренирую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -

И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

С детства людям всем твердят:

Никотин - смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...*(Витамины)*

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла. *(Зубная щетка)*

Болець мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье...*(Спорт)*

Позабудь ты про компьютер.  
Марш на улицу гулять.  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом... *(Дышать)*

### **Угадай-ка (анаграммы)**

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

#### **7. Дай ответ**

- 1 В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? ( В любом)
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
3. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
4. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
5. Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)

6. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
7. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
8. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
9. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
10. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).
11. Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, т.к. на них много разных микробов).

## 8 Литературная викторина

Название категории	Вопрос	Ответ
Снотворный эффект	Этот герой заснул после прогулки по красивому цветочному полю	Элли, Тотошка
Витамины	Самое «витаминное» произведение	«Приключение Чиполлино»
Опасное угощение	С помощью этого плода героиня сказки была отравлена, хотя без яда этот плод очень полезный и содержит много железа.	«Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»
Мучные изделия	Героем этой сказки является изделие из муки, который очень любил путешествовать	«Колобок»
Последствие неумного аппетита	Герой этого произведения не мог уйти домой из-за проблемы выхода из помещения	«Вини-Пух»
Необычное применение продуктов питания	В этой сказке невесту для принца нашли с помощью овоща.	«Принцесса на горошине»

### 9. Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»

-Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на

листочках, ваша задача собрать их из 2-х половинок

ЧИСТОТА

-ЛУЧШАЯ КРАСОТА

ЧИСТО ЖИТЬ

-ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

КТО АККУРАТЕН

-ТОТ ПРИЯТЕН

ЗДОРОВЬЕ

-ДОРОЖЕ ВСЕГО

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ ОПРЯТНЫМ

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И конечно закаляйтесь,  
Это так поможет вам всегда.  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите  
Он вам силы даст, друзья.

**Дополнительный материал**

**Просмотр видеоролика «Основы здорового образа жизни»**