

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.КУЛАРЫ»
АЧХОЙ-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Открытый классный час на тему: «Здоровый образ жизни»



Кл. руководитель: Ибрагимова Марха Шамсудиновна

с. Кулары

Тема классного часа: «Мы за здоровый образ жизни!»

Цель классного часа: привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.
2. Закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

Ход классного часа

1.Организационный момент

-Здравствуйте, ребята! Как у вас дела? Как настроение? Сядьте ровненько и красиво. Ребята, давайте проверим, все ли у нас на своих местах? Руки на месте? Ножки на месте? Глазки все видят? Ушки все слышат? Вы помните о чем мы говорили на прошлом классном часе? (Отвечают) Правильно, молодцы!



Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

2.Постановка учебной задачи

-Ребята, вы поняли о чем мы будем говорить на сегодняшнем классном часе?

-Да, ребята наш классный час посвящен здоровью человека.

Тема урока: « Мы за здоровый образ жизни!»

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? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

И сегодня мы попробуем разобраться, как в современном мире не потерять, сохранить и приумножить своё здоровье. Какие факторы влияют на здоровье современного школьника.

Итак для начала, давайте продолжим суждение ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО И ЦЕННО, ПОТОМУ ЧТО....

Примерные высказывания детей:

- **«оно является основой жизни»,**
- **«быть здоровым, значит быть полностью уверенным в себе»,**
- **«для меня важно прожить долгую и счастливую жизнь»,**
- **«здоровые родители - здоровые дети»,**
- **«здоровый организм - залог жизни»,**
- **«оно самое ценное, что есть у меня»,**
- **«от здоровья зависит будущее».**

Какие компоненты, на ваш взгляд включает в себя понятие «здоровый образ жизни школьника»? Совершенно верно, это:

- правильное питание;**
- соблюдение режима дня;**
- занятие физическими упражнениями;**
- отказ от вредных привычек;**
- соблюдение гигиены.**

-Совершенно верно.

- И сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране «Здоровья» на веселом поезде «Здоровье». Впереди нас ждут остановки, на которых мы будем выполнять задания. Готовы к путешествию? Поехали.

4. Основная часть

И наша первая станция «Режим дня»

-Ребята, многие люди не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

-А вы соблюдаете режим дня?

-Да, да.

И сейчас дети нам расскажут стихи.

1 уч. Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,
Того не нужно по утрам
Будить по десять раз

2 уч. Встань поутру, не ленись!

Мылом вымойся, утрись
Кто растрепан, не умыт,
Тот собой людей смешит.

3 уч. Рано утром я стою

И при солнце и в ненастье
Открываю окна настежь
Приступаю я к зарядке:
Вместе пятки, врозь носки-
Приседания и прыжки.

4 уч. Для чего нужна зарядка

Это вовсе не загадка
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

- Сейчас мы разделимся на группы по рядам, и вы должны распределить карточки с элементами « Режима дня» в правильном порядке. Начали!

(Дети распределяют)

Следующая станция « Питание»

- Ребята, некоторые продукты полезны нашему организму, а некоторые нет.

И следующее задание « Полезная и вредная пища»

И мы сейчас распределим вот эти продукты на две группы (полезная и вредная пища)

(Дети распределяют)

-Молодцы! Ребята, а какие правила питания вы знаете?

1.Пища должна быть разнообразной

2.Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей.

3.Во время еды не разговаривай и не читай.

4.Не торопись,тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.

5.Не переедай,ешь в меру.

-Молодцы, ребята!

Спортивная станция.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

Здоровье свое сбережем с малых лет

Оно избавит нас от болей и бед.

-А сейчас мы с вами станцуем! Вставайте все вместе! Повторяйте за нами движения под музыку.

-Отлично! Вот мы и подвигались!

Станция «Гигиена»

А здесь ребята мы отгадаем загадки.

ЗАГАДКИ О ПРЕДМЕТАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Губка

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

**И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.**



Зубная щётка

**Костяная спинка,
Жесткая щетинка, С
мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.**

Зубная паста

**В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит**

Полотенце

**Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?**

**Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все измялось -
Нет сухого уголка.**

Расчёска

**Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила.**



**Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.**

**Мы ей пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать.**

Носовой платок

**Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.**

Мочалка

**Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.**

Молодцы! А теперь послушайте правила личной гигиены, который приготовил для вас Мойдодыр.

- 1. Умывайся утром и вечером, используй средства личной гигиены.**
- 2. Чисти зубы не менее 3 минут. Чистить зубы пастой следует утром после завтрака и вечером перед сном.**
- 3. Всегда мой руки с мылом перед едой, после прогулки и туалета, игры с животными и выполнения различных работ .**
- 4. Имей всегда чистый носовой платок**



- 5. Следи за чистотой своей одежды и обуви**

6.Не ходи в одной и той же обуви на улице, в школе и дома

7.Соблюдай режим дня.

И последняя станция «Вредные привычки»

-А какие вредные привычки бывают?

-Неправильное питание, безделье, неаккуратность, неопрятность, неряшлиность, невнимательность, непослушность.

-Молодцы!

Ну вот мы и прошли все станции здорового образа жизни!

Мы надеемся, что вы будете правильно питаться, заниматься спортом, высыпаться, соблюдать режим дня и самое главное будьте позитивными, больше смеяйтесь и радуйтесь каждому моменту! Вы сегодня были очень активными и дисциплинированными.

5. Рефлексия

И так, ребята, классный час подходит к концу. Нам очень важно знать, что именно вам понравилось сегодня, а что нет. Напишите, пожалуйста, что большего всего вам запомнилось, и то, что вас расстроило на фруктах, которые мы вам раздали. Также мы подготовили для вас две корзины – вы их видите на доске. Слева веселая корзина, а справа - грустная. Если вам понравился сегодняшний классный час, подойдите и положите свой фрукт в веселую корзину, а если же не понравился, то в грустную.

6. Итог урока

Вот и закончился наш классный час. Нам безумно приятно и интересно было провести его с вами. Спасибо вам огромное! Берегите своё здоровье!

