Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2

с углубленным изучением отдельных предметов»

города Губкина Белгородской области

**РАЗРАБОТКА КЛАССНОГО ЧАСА   
ПО ТЕМЕ «Здоров будешь – всё добудешь»**

**(2 класс, программа «Школа России»)**

Из опыта работы

Приходько Любови Сергеевны,

учителя начальных классов

высшей квалификационной категории

г. Губкин

2013

**Классный час по ЗОЖ (здоровый образ жизни)**

**Тема: «Здоров будешь – все добудешь».**

Класс: 2-А

Цель занятия: создать условия для формирования и расширения знаний, умений и навыков учащихся о здоровом образе жизни, о лекарственных растениях родного края, их применении.

Предметные задачи:расширить знания детей о применении лекарственных растений; способствовать формированию знаний учащихся о правилах здорового образа жизни.

Метапредметные задачи:

*Познавательные:* обеспечить развитие у учащихся умений сравнивать, анализировать, выделять нужное.

*Регулятивные:* содействовать развитию у детей умения осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль, принимать и сохранять учебную задачу.

*Коммуникативные:* содействовать развитию у детей монологической и диалогической речи, умению общаться, обогащению и активизации словаря.

*Личностные УУД:* создать условия для формирования чувства товарищества, уважения друг к другу, положительного отношения к здоровью, желания сохранять и укреплять здоровье.

Оборудование:компьютер,мультимедийный проектор, слайдовая презентация, книги из серии «Лекарственные растения», карточки с пословицами, иллюстрациями ЗОЖ.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

– Ребята, поприветствуйте друг друга улыбкой. Хорошее настроение – лучший помощник в работе. Наше занятие начинается.

1. Подведение к теме занятия (проблемная ситуация).

– Сегодня утром почтальон Печкин принёс телеграмму из леса от Мудрой Совы. Вот её текст: «Ребята! В лесу заболели зверята. Помогите!»

– Ребята, поможем зверятам? Я предлагаю отправиться в путь прямо сейчас. Путешествовать будем на поезде. Встаньте друг за другом, как вагоны за паровозиком. (Слайд 1. Вагон. Звучит мелодия “Голубой вагон”.)

– Наш состав отправляется!

1. Работа над задачами занятия.
2. Систематизация знаний о лекарственных растениях.

а) Станция “Лесная”. Садитесь. (Слайд 2. Поляна. Звуки пения птиц.)

– Посмотрите, мы оказались в лесу на полянке. Птицы поют, ручеек журчит. Как хорошо вокруг, много растений. Давайте полюбуемся красотой.

– Как называются растения, которые вы видите на полянке?

ромашки (Слайд 3.)

подорожник (Слайд 4.)

крапива (Слайд 5.)

шиповник (Слайд 6.)

черника (Слайд 7.)

– Что лечат с помощью ромашки? Как применяют подорожник? Крапиву?

– Что лечит черника? (В чернике много витаминов, которые улучшают зрение).

– Чем полезны ягоды шиповника?

б) Выставка книг о лекарственных растениях.

– Чтобы больше узнать о лекарственных растениях, можете прочитать эти книги вместе с родителями. Их можно взять в библиотеке.

1. Работа по правилам здорового образа жизни.

(Появляется сказочный герой – Мудрая Сова).

Сова: – Здравствуйте, дорогие ребята! Я тётушка Мудрая Сова. Ребята, мы вас заждались. Наши медвежата отказываются есть, у них головокружение, вялость. Все зайчата ели только сладости и у них разболелись животики. Белочки – грязнули, у них болят зубки, им трудно щёлкать орехи. Ежата – стали злые, сердитые, у них нет друзей.

– Помогите. Дайте советы, что нужно сделать, чтобы малыши стали здоровыми.

Учитель. – Поможем зверятам? (Да!)

– На этом занятии мы дадим советы, что же нужно делать, чтобы быть здоровыми. Будем работать группами.

– I группа. Дайте советы медвежатам.

– II группа. Подумайте, как помочь зайчатам.

– III группа. Дайте советы белочкам.

– IV группа. Что вы посоветуете ежатам.

– Работайте в группе дружно, сообща. Подумайте, чем больны ваши зверята. Что им надо сделать, чтобы стать здоровыми.

– Работу закончили?

I группа – ваши советы медвежатам:

– прогулки на свежем воздухе (прогулки на свежем воздухе можно проводить с родителями, друзьями);

– занятия спортом (спортом можно заниматься на площадке, в спортзале, в спортивной школе);

– закаливание (нужно разумно принимать воздушные, солнечные ванны, обтираться, обливаться холодной водой);

– утренняя зарядка (утреннюю зарядку нужно выполнять ежедневно).

Мы желаем вам, зверята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

– Молодцы, вы дали медвежатам правильные советы.

II группа – ваши советы зайчатам:

– есть здоровую и полезную пищу: овощи, фрукты, молоко. (В этих продуктах много витаминов, которые нужны для здоровья).

Здоровье – это полезная пища.

Ешьте больше витаминов –

Яблочек и апельсинов.

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

– Молодцы, дали зайчатам полезные советы как быть здоровыми!

III группа – ваши советы белочкам:

– мыть руки;

– чистить зубы;

– подстригать ногти.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

– Молодцы, дали советы и белочкам! Чистота – залог здоровья!

IV группа – ваши советы ежатам:

– выполнять режим дня;

– найти друга;

– чаще улыбаться.

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

– Молодцы, дали правильные советы и ежатам!

– Радость, смех – залог здоровья. Ребята, посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вы подарили капельку солнца, доброты и здоровья себе и соседу. Хорошее настроение – залог здоровья.

1. Физкультминутка (музыкальная).

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Тихо встаньте, улыбнитесь,

Все в зверюшек превратитесь.

Сколько в класс пришло зверей!

Не узнать моих детей.

Кто зайчишка, кто лисичка,

Кто медведь, кто кот, кто птичка.

Веселее в пляс пускайтесь, все танцуйте не стесняйтесь!

1. Закрепление знаний о правилах здорового образа жизни.
2. Рассказы детей о соблюдении правил ЗОЖ (из своей жизни).

– Ребята, а как вы выполняете добрые советы здоровья?

– соблюдаем режим дня;

– делаем утреннюю зарядку;

– на уроках проводим физкультминутки;

– в ГПД играем и гуляем на свежем воздухе;

– проводим спортивные соревнования вместе с родителями;

– употребляем полезную пищу;

– чистим зубы, следим за чистотой тела;

– радуемся, веселимся, имеем друзей (Слайды 8, 9, 10, 11, 12. Из жизни класса).

Вывод: Ребята нашего класса ведут здоровый образ жизни.

1. Выступления детей по теме, подготовленных самостоятельно.

а) – Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. (Первый ученик)

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Из пищи организм получает строительный материал. Список строительных материалов очень длинный. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Поэтому пища должна быть разнообразной. Особенно это важно для растущего организма, который требует много самого разнообразного строительного материала. Нельзя питаться по принципу “нравится – не нравится”.

б) – Чтобы быть здоровым, нужна физическая активность. (Второй ученик)

Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание. 30 минут умеренной физической активности в день поддерживает и улучшает наше здоровье. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

в) – Чтобы быть здоровым, нужны положительные эмоции. (Третий ученик)

Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течении суток, часов. Эмоции сопровождаются изменениями функционирования систем организма: учащается пульс, изменяется частота и глубина дыхания, поднимается давление. Солнечный свет, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все это находит отзвуки в вашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Измерять себя как личность нужно своим отношением к людям. Хороший человек, прежде всего, видит в людях хорошее, а плохой – только плохое. Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости и горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием, не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.

1. Игра «Закончи пословицу». (Слайд 13.) На экране начало пословицы, а у вас на столе – её окончание.

I группа. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

– А что она означает? Почему именно мишкам досталась эта пословица?

II группа. Зелень на столе – здоровье на сто лет.

– Почему именно зайчатам досталась эта пословица?

III группа. Чисто жить – здоровым быть.

– Почему именно белочкам досталась эта пословица?

IV группа. Смех – здоровье души.

– Почему эта пословица досталась ежатам?

1. Рефлексивная деятельность.

– Для чего зверятам крепкое здоровье?

– Ребята, а зачем человеку нужно крепкое здоровье? (Чтобы хорошо учиться, иметь отличную память, работать, играть, заниматься спортом).

– Не зря в народе говорят: “Здоров будешь – всё добудешь”.

– Что означает эта пословица?

Сова: – Ребята я вам благодарна за советы “Волшебные правила здоровья”. Пока вы работали, я их записала, отнесу своим зверятам и вам такие же вручу. Выполняйте их вместе с родителями. (Детям вручаются памятки).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Волшебные правила здоровья***  Соблюдать режим дня.  Соблюдать правила гигиены.  Соблюдать режим питания.  Совершать прогулки.  Заниматься спортом.  Беречь зрение, слух.  Чаще улыбаться. | ***Волшебные правила здоровья***  Соблюдать режим дня.  Соблюдать правила гигиены.  Соблюдать режим питания.  Совершать прогулки.  Заниматься спортом.  Беречь зрение, слух.  Чаще улыбаться. |

До свидания, ребята!

– Мы возвращаемся в класс. Встаньте, поезд отправляется. (Мелодия “Голубой вагон”).

– Ребята, а сейчас мы выполним творческое задание. У вас на столах картинки. Выберите те, которые относятся к здоровому образу жизни и наклейте на плакат «Здоров будешь – всё добудешь!» У нас получился плакат-напоминайка о том, что наше здоровье – в наших руках!