МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2

ГОРОД ДИМИТРОВГРАД УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Классный час

«Здоровые истины»

Класс: 4 - Е

Классный руководитель: Максимова

Ирина Витальевна

Классный час «Здоровые истины».

Цель: формирование осознанного отношения школьников

к своему здоровью.

Задачи: 1). Определить, что такое здоровый образ жизни.

Показать варианты з. о. ж.

Формировать у учащихся потребность в здоровом

образе жизни.

2). Развивать у учащихся активную позицию по отношению

к сохранению своего здоровья;

способствовать развитию активного позитивного

досуга учащихся, положительного отношения к спорту

и физической культуре как основам становления

здорового образа жизни;

развивать творческие способности учеников.

3). Содействовать сплочению учащихся,

воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Подготовительная работа.

1. Написать и нарисовать плакаты по здоровому образу жизни.

2. Оформить выставку фото и рисунков «Мы за здоровый образ жизни».

3. Подобрать фонограммы песен «Красная шапочка»,

«Кабы не было зимы» и «Частушки».

4. Подбор музыки к брейк – дансу.

5. Постановка сценических образов старушки и Вовочки.

6. Поставить гимнастические элементы с лентами.

7. Сделать шапочки «Витамины».

8. Подбор костюмов старушке, Вовочке, туристу, гимнасткам, танцорам.

9. Домашнее задание: приготовить знаки з.о.ж.

10. Написать таблички вредных привычек, болезней.

11. Напечатать пословицы и высказывания мыслителей о з.о.ж.

Классный час «Здоровые истины», 4 класс.

Ф а н ф а р ы.

1 в е д у щ и й. Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

2 в е д у щ и й. Большой привет любителям здорового образа жизни!

1 в е д у щ и й. Начинаем классный час «Здоровые истины».

У ч и т е л ь: Здоровье… Совсем недавно вы сами составили определение здоровья. Это отсутствие заболеваний, вредных привычек, губящих организм человека, это гармония и комфорт в душе и теле.

С х е м а

***Здоровье***

У ч и т е л ь: следующий вопрос, который сегодня надо решить: что такое ЗДО - здоровый образ жизни.

1 в е д у щ и й. О здоровом смысле жизни

Обсудить вопрос должны мы.

Как прожить нам много лет?

Как достичь больших побед,

Стать весёлым и успешным,

И красивым быть, конечно?

2 в е д у щ и й. Не брюзжать, не унывать,

Пред трудностью не пасовать!

Не бояться сквозняков,

Позабыть про докторов!

Есть один простой рецепт:

Спорту - да! Болезням - нет!

В ы б е г а е т с т а р у ш к а с ш а р ф о м и спрашивает

С т а р у ш к а. ой, ребятки, вы моего внучка не видели?

1 в е д у щ и й. Бабушка, кто он, ваш внучек? Может он здесь?

Б а б у ш к а о с м а т р и в а е т с я .

Нет ! Его здесь нет . эти ребятки стройные, сильные. И осанка у них

не буквой «зю» и улыбаются довольно, поди и на «5» учатся.

2 в е д у щ и й. Конечно, у нас все такие. Ну, почти все…

Б а б у ш к а. Ой, касатик, мой внучек особенный.

Б а б у ш к а п р и с а ж и в а е т с я на с т у л и р а с с к а з ы в а е т.

Володечке с утра пеку я булки,

Мой Вовик любит сдобу пожевать.

Пяточек съест и на прогулку

И может целых 5 минут гулять!

У нас всегда закрыты окна –

А вдруг ворвётся в комнату сквозняк?!

А от него чихнёт мой Вова! Да-да!

А простывать ему нельзя никак!

Иммунитета нету никакого… д о с т а ё т п л а т о к

Я понимаю, внучек мой - слабак! в ы т и р а е т с л е з у

1 в е д у щ и й. И часто он у вас болеет?

Б а б у ш к а. Через день да каждый день!

2 в е д у щ и й. И в школу не ходит?

Б а б у ш к а. Да какая там школа? Сходит пару деньков – устанет сердечный.

Нагрузка-то - не дай Бог! Аж целых 5 уроков! Бедный мальчик.

З о в ё т. Вовочка! Куда же ты подевался?

В ы х о д и т В о в а, у п и т а нн ы й , в ш а р ф е, у к у т а н н ы й.

В о в а. Бабуля! Я заблудился! Я проголодался! Я заболел!

(Ч и х а е т, с а д и т с я, и з о б р а ж а е т б о л ь н о г о)

Всё! Завтра в школу не пойду!

Б а б у ш к а. Вовочка, ты же и так 2 дня не был в школе. Как же уроки?

В о в а. Бабуля, тебе кто дороже: я или какие-то уроки? (ч и х а е т)

1 в е д у щ и й. Бабушка, а закалять вашего Вову вы не пробовали?

2 в е д у щ и й. А в секцию отдать, чтобы не болел, чтобы в школу ходил каждый

день, как все нормальные люди?

В о в а. В секцию? Это на футбол, баскетбол или плавание?

Б а б у ш к а. Что? В секцию? Чтобы он там, родненький, свалился, ногу подвернул,

бегал как угорелый? Ни-ког-да!

3 в е д у щ и й. От хандры и всех болезней

Скажите, что, друзья, полезней?

В ы х о д я т 3 д е в о ч к и (из них 2 с лентами)

1 д е в о ч к а. Свежий воздух,

2 д е в о ч к а. бег,

3 д е в о ч к а. движенье

В м е с т е: вам поднимут настроенье!

З в у ч и т ф о н о г р а м м а п е с н и «Красная шапочка» (1 девочка поёт)

Если долго по дорожке,

Нам по гаревой дорожке,

Высоко поднявши ножки

Ежедневно нам бежа-ать.

То мы станем точно, верно,

Здоровее непременно

И выносливей, наверно,

Сможем мы тогда сказать:

А-а-х, чтобы не болели – бегай быстрей!

А-а-х, станем мы умнее, сильней!

А-а-х, мы дыханье тренируем!

А-а-х, и рельеф мускулатуры!

А-а-х, жизнь бегом куда быстрей.

Да – а, и, конечно, веселей!

В о в а п о р ы в а е т с я з а н я т ь с я гимнастикой, но бабуля его останавливает,

сажает на стул.

Б а б у ш к а. Ой, это в песне легко и просто. А на самом деле – попробуй,

пробеги, кувыркнись! Ещё ноги – руки поломаешь! Сиди, внучек,

не вставай.

В о в а. Я бы в футбол поиграл или с ленточкой побегал…

Б а б у ш к а. Соколик! Какая тебе ленточка! Вокруг талии не сойдётся.

3 в е д у щ и й. Эх, бабуля! Так и останется ваш Вовочка неповоротливым.

Вы только посмотрите, как ловко двигаются наши мальчики.

М а л ь ч и к и и с п о л н я ю т б р е й к – д а н с (музыка).

3 в е д у щ и й. Вам понравилось выступление?

В о в а. Мне-то понравилось! Да я так не смогу. (пробует элемент брейка)

Им везёт, а мне вот нет.

3 в е д у щ и й. Дело вовсе не в везенье,

А в закалке и терпенье.

Как же можно ловким стать,

Чтоб быстрее всех бежать,

Быть смелее и сильнее,

Быть активней, веселее?

Свою формулу здоровья

«Витамин» тебе откроет.

В ы х о д и т г р у п п а «В и т а м и н».

1 у ч е н и к. Мы полезны для людей

И нужны как воздух.

А живём мы в пище всей,

Нас запомни скорей!

В и т а м и н А. Так, перекличку начинаем!

Начнём с меня. Я первый самый!

Кто молоко пьёт, ест морковку-

Тот будет зорким и ловким!

В и т а м и н В-1. Я - тоже нужный витамин,

Зовусь я важно – В-1.

В проросших зёрнах обитаю,

Спокойствие вам возвращаю!

В и т а м и н В-2. В-2 - за рост детей в ответе

И за процесс обмена в теле.

И овощной я, и молочный,

Со мной расти вам надо, точно!

В и т а м и н В-6. А кто красивым быть желает,

Пусть и меня употребляет!

Зовусь В-6 - запомни срочно:

Я и миндаль, и сыр молочный!

В и т а м и н С. А я с инфекцией борюсь

И над простудами смеюсь!

Я – С! Я – овощ! Я и фрукт!

Со мною лёгок будет труд!

В и т а м и н Д. Но кто за прочность отвечает?

Чтоб человек был как инжир –

То пейте лучше рыбий жир.

В и т а м и н Е. Но рыбий жир не очень вкусный.

Есть надо свёклу и капусту,

Яйцо, творог и молоко.

Со мной взрослеют все легко!

1 ученик (п о к а з ы в а е т) Из них – каждый важен, нужен.

Употребляйте их на ужин

И на обед, и утром рано…

В с е: От А до Е - витамины всей семье!

В ы х о д и т т у р и с т с р ю к з а к о м. (В рюкзаке т а б л и ч к и с надписями: ОРЗ,

Ангина, компьютерные игры, табак, лень.)

Нас по тропе ведёт весёлый ветер,

И песня странствий в путь зовёт.

С рюкзаком идём мы по планете.

Ветер в спину заболеть нам не даёт.

(Т у р и с т с н и м а е т р ю к з а к, в ы т и р а е т л о б)

Ух, еле дотащил!

- Что там у тебя? Палатка? Спальник?

Т у р и с т. Нет.

- Может тушёнка? Компас?

Т у р и с т. Нет. Я собрал наши болезни и плохие привычки. Несу за синие моря,

за высокие горы. Ребята, перечислите, кто чем болел за год.

В ы х о д я т 5 р е б я т и п о ю т ч а с т у ш к и.

1 частушка. Я болела постоянно

ОРЗ да ОРЗ! (о, эр, зэ)

Только закаляться стала –

Спать могу на сквозняке! Ух ты!

2 частушка. У меня всегда ангина

Была самый лучший друг.

Стала кушать витамины -

И теперь пою я тут!

3 частушка. В голове трещало часто

От компьютерной игры.

Запретила игры мама –

Треск прошёл из головы! Вот так!

4 частушка. Я от лени начинала

Уставать ещё с утра.

А в походе лень устала –

Я одна домой пошла.

5 частушка. Ой, скажу вам по секрету:

Взялся брат за сигарету –

В голове такой бардак!

Нет, куренье – это враг!

В с е в м е с т е. Всем, друзья, даём совет мы:

Всякой лени «нет!» сказать,

Кашу есть и быстро бегать,

И к здоровью путь держать!

У ч и т е л ь. Спасибо за отличные рецепты истинного здоровья.

Сегодня к нам на праздник пришла наш школьный врач…

Она даст вам мудрые советы, которые помогут вам укрепит ь

и сохранить здоровье.

Ш к о л ь н ы й в р а ч.

У ч и т е л ь. Теперь, ребята,каждая группа приготовит знак Здорового Образа Жизни

и озвучит его.

Д е т и с о с т а в л я ю т з н а к и. С х е м а к р е п и т с я н а д о с к у (на магниты)

П е р е к л и ч к а г р у п п.

1 г р у п п а. Оказывается, что надо ежедневно закаляться,

Чистить зубы, умываться!

2 г р у п п а. Пищей нужною питаться!

3 г р у п п а. Не играть до поздней ночи.

Режим дня соблюдать очень!

4 г р у п п а. Стать решительным и ловким

Помогают тренировки.

Ежедневная зарядка

Мышцы держит все в порядке!

5 г р у п п а. Не сидеть и не грустить,

А улыбку подарить.

Оптимизмом заряжайтесь

И друг другу улыбайтесь!

У ч и т е л ь. Вот такие полезные правила ЗЖО у нас получились.

ЗЖО – это систематические занятия физическими упражнениями,

Спортом, подвижными играми, свежий воздух, соблюдение норм

Личной гигиены, режима дня и рационального здорового питания.

Недаром ещё в давние времена и в наше время, в различных странах

люди уделяли и уделяют большое внимание здоровью.

1 у ч е н и к. В Древней Греции очень ценились занятия физическими упражнениями.

Платон и Аристотель даже стали создателями школ, в которых ученики

обучались при ходьбе. Среди греков было много атлетов и учёных.

2 у ч е н и к. У японцев есть правило: каждый день необходимо совершать 10000

шагов! Большинство жителей страны Восходящего солнца придерживаются

этой нормы. Говорят, что одна из причин долголетия японцев –

ежедневные 10000 шагов.

3 у ч е н и к. В наше время развивается движение «Здоровым быть – модно!»

Больше становится спортивных секций, кружков, в которых занимаются

люди разного возраста.

У ч и т е л ь. О необходимости вести здоровый образ жизни народ сложил большое

количество пословиц и поговорок. Давайте прочитаем некоторые из них.

Н а д о с к е п л а к а т ы с п о с л о в и ц а м и. Д е т и ч и т а ю т.

И г р а «Со б е р и п о с л о в и ц у» ( из отдельных слов).

Холода не бойся, по пояс мойся.

Береги нос в большой мороз.

У ч и т е л ь. У нас в кабинете вы можете увидеть высказывания великих мыслителей

и писателей о необходимости уделять внимание здоровью. (Гораций –

древнегреческий философ, учёный. И. Вильде – писательница.

Авиценна – известный врач древности).

В о в а. Всё, бабуля, я решил: начинаю другую жизнь.

Буду рано вставать,

Кровать свою убирать,

На балконе делать зарядку,

Бегать в школу, даже вприсядку.

Позабуду про пирожные,

Чипсы с гамбургером тоже.

Есть я буду сыр, котлеты,

И в поход отправлюсь летом.

Запишусь на бокс, на теннис

И похудею – я надеюсь!

Б а б у ш к а. Батюшки! Пропал внучёк!

В о в а. Это я пропасть бы мог.

Только вовремя ребята

Показали мне, как надо

Жить, чтобы бодрым быть, здоровым,

ЗОЖ раскрыли мне основы.

1 у ч е н и к. Бабуля, не печальтесь. Теперь у Вовы будет всё замечательно.

2 у ч е н и к. А ты, Вова, молодец, что всё понял. Пойдём с нами дальше

по тропе здоровья.

Б е р у т ь с я з а р у к и.

1 у ч е н и к. Подходит к концу наша встреча, ребята.

Но праздник здоровья не знает границ.

А что о здоровье заботиться надо,

Мы вам показали, покажет и жизнь.

2 у ч е н и к. Улыбка красивая, стройность фигуры,

Успешность в учёбе зависит от нас.

К нам хворь и печали дорогу забудут,

Ведь наше здоровье в надёжных руках!

3 у ч е н и к. Умейте просто дать ответ…

Здоровью –

В с е. – Да!

Спорту –

В с е. - Да!

Учёбе –

В с е. – Да!

Болезням –

В с е. – Нет!

И с п о л н я е т с я п е с н я на м о т и в «Кабы не было зимы…»

Если хочешь быть здоров И запомни навсегда :

И как мы, весёлым, Лень гроша не стоит

Наш совет для вас таков – Солнце, воздух и вода -

Подружись со спортом! Формула здоровья!

К о н е ц.