Классный час во 2 классе

**РАСТИ ЗДОРОВЫМ**

(устный журнал)

**Цели и задачи**: 1. Углубить знания о человеке как части природы.

2. Развивать интерес к своему здоровью.

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

4. дать детям советы по уходу за зубами, о правильном питании.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, экран, электронный диск по «окружающему миру» 2 класс, шапочки с надписями витаминов.

**Ход классного часа:**

**Актуализация знаний**

– Существует много журналов: и детские, и взрослые. Немало вы уже узнали о них на уроках литературного чтения и на кружке «Отчего и почему?» в сельской библиотеке. Сейчас перед вами откроются страницы устного журнала. Наш журнал, как настоящий, только его читать мы не будем, а картинки и статьи будем смотреть, слушать и сами рассказывать. Итак, смотрите и слушайте устный журнал «Расти здоровым». (слайд 1)

Журнал, который рассказывает о … здоровье.

**Первая страница «Человек – часть природы»** (слайд 2)

– Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле,- это человек! Человек – часть природы, животного мира: он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Организм человека состоит из органов, которые работают согласованно, слаженно. Ответьте на вопросы:

1.С помощью какого органа человек видит, что нарисовано в книге?(глаза)

2.Какой орган помогает вам почувствовать запах хлеба, цветка, духов?(нос)

3.С помощью какого органа вы узнаете о том, что запел соловей, залаяла собака?(уши)

4. Что это? Всю жизнь ходят наперегонки, а обогнать друг друга не могут. (ноги)

5. У двух матерей по пяти сыновей. (руки и пальцы)

6. Белые силачи рубят калачи. (зубы)

7.Какой внутренний орган называют «главным командным пунктом»? (головной мозг)

8.Как называется главное отделение «внутренней кухни»? (желудок)

9.Какой орган «внутренней кухни» похож на извилистый лабиринт? (кишечник)

10.Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды. (сердце)

– Знать свой организм нужно всем для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье. Люди всегда желают друг другу крепкого здоровья. А если хочешь быть здоров – закаляйся.

**Вторая страница «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».** (слайд 3)

**Стихи о закаливании детей.**

1. **Солнце, воздух и вода**—  
   Наши лучшие друзья.  
   С ними будем мы дружить,  
   Чтоб здоровыми нам быть.
2. Малыш, ты хочешь быть здоров,  
   Не пить плохих таблеток,  
   Забыть уколы докторов,  
   И капли из пипеток?  
   Чтобы носом не сопеть,  
   И не кашлять сильно,  
   Обливайся каждый день,  
   Лей весьма обильно.  
   Чтоб в учебе преуспеть,  
   И была смекалка,  
   Всем ребятушкам нужна  
   Водная закалка.  
   *автор: Т.Семисынова*

**Летом и осенью очень важно укреплять свое здоровье, закаляться. Закаленный человек даже в холодную, сырую погоду редко болеет простудными заболеваниями.**

Прежде чем начать закаливание, запомни несколько правил:

* Начинай закаливание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере.
* Ходи босиком по песку, мягкой травке, гальке.
* Соблюдай условия проведения закаливающих процедур. (слайд 4 -таблица)
* После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
* Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать всё сначала, выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

**Третья страница «Правильное питание – залог здоровья»** (слайд 5)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть, чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

– Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

(выходят дети с шапочками на голове)

**Витамин А:**  
Помни истину простую — Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок. 

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.  
  
**2. Витамин В:**  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

**Витамин В** делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах, яйцах, мясе, рисе, молоке и т.д.  
  
**3. Витамин С:**  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.  
  
**4. Витамин Д:**  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный — надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней — лучше жить!

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.)

**Все (хором)**  
Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А В С (Автор стихов Л.Зильберг).  
   
 **Четвертая страница «Осанка – стройная спина»** (слайд 6)

-Вы наверняка обратили внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.(слайд 7)

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

Есть простой способ проверить свою осанку – встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены́ касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, то осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться ее исправлением.

**Что нужно делать для улучшения осанки?**

* Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матраце.
* Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.
* Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край. (слайд 8)
* Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

**Частушки**

1. За осанкой не слежу,

Скрюченный весь день хожу.

Чтобы мне здоровым быть,

Надо за спиной следить.

1. Каждый день стою у стенки,

У меня болят коленки,

Но без устали стою –

За осанкою смотрю.

1. На уроке я сижу,

На учителя гляжу.

Мне учитель говорит:

«Сядь ровней, не повредит!»

1. Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

**Пятая страница «Отдыхай с пользой»** (слайд 9)

**Рассказ «Молодой старичок»** (А.Дорохов)

Я знавал одного ленивого мальчишку. Когда он проходил по коридору мимо моей комнаты, я всегда мог догадаться, кто идет, хотя дверь была закрыта: только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старичок.

А когда он садился за книгу, на него было жалко смотреть. Он не мог сидеть прямо, не сгибаясь, и 10 минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой и в конце концов ляжет всей грудью на стол. Такая у него была слабая спина.

А почему? Только потому, что он не любил давать работу своим мышцам. Ребята бегут трудиться – зимой на дворе снег разгребать, весной цветы сажать, осенью – новые деревья, а он всякий раз найдет предлог, чтобы увильнуть. Даже на уроках физкультуры он вечно присаживался на скамеечку у стены – у него, мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует. Вот так он и стал молодым старичком.

Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы, занимайся физическими упражнениями. У людей, имеющих это, отлично работают внутренние органы. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение. Физическая культура поможет тебе стать более волевым, дисциплинированным, смелым, решительным. Занимаясь спортом, ты найдёшь много хороших друзей.

Поэтому зимой чаще катайся на лыжах, санках, коньках, летом катайся на велосипеде, бегай, плавай! Записывайся в спортивные секции и кружки.

Проведём **игру «Снежный ком».** Вам нужно по очереди называть виды спорта, повторяя слова предыдущих учеников.  
**Электронная игра по окружающему миру «Занимайся спортом»**

**Подведение итогов**

1. О чём мы вели сегодня разговор?
2. Что интересного узнали из нашего устного журнала?
3. Какими страничками можно дополнить такой журнал? («Зелёная аптека», «Сон – лучшее лекарство», «Вредные привычки», «Безопасность при любой погоде», «Как возникают болезни?» и т.д.)

Слайд 10 – спасибо за внимание