**Зеленская Наталья Валерьевна**

**учитель начальных классов**

МБОУ «Основная общеобразовательная школа с. Смородинка Перелюбского муниципального района Саратовской области»

**Классный час**

**«Здоровье – бесценное богатство»**

**2013 г.**

Методическая разработка классного часа посвящена теме формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста

**Возраст обучающихся:** 8-9 лет.

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, убеждённости и потребности в нем – через участие детей в конкретных, разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

• актуализировать понятие «здоровье»   
• осмыслить составляющие элементы здоровья, здорового образа жизни.

• научить применять полученные знания в игровой форме.

**Используемые методы:**

• словесный: выступления ведущего, участников;   
• наглядный: использование плакатов, рисунков;

• практический: приёмы актуализации знаний, эстафеты, загадки.

**Актуальность и новизна методической разработки.**

Сохранение здоровья была и остается одной из актуальных тем в образовании. Данная методическая разработка составлена с использованием элементов технологии развития критического мышления.

**Используемые приёмы:**

«Дерево предположений»

**Оборудование и оформление:**

• тематические плакаты о спорте и здоровье,   
• выставка книг, посвященных ЗОЖ;   
• плакат с названием и девизом мероприятия:

«Человек рождается на свет,

Чтоб творить, дерзать и не иначе…

Чтоб оставить в жизни добрый след

И решить все трудные задачи!

Человек рождается на свет…

Для чего? Ищите свой ответ!»

**План мероприятия**:

1.Организационное начало мероприятия.

2. Торжественное открытие – общая зарядка.

3. «Что такое здоровье» («дерево предположений»)

4. Конкурс загадок о личной гигиене.

5. Конкурс «Витамины – это сила»

6. Итог мероприятия.

**Ход классного часа.**

**1.Организационное начало мероприятия.**

Классный руководитель:

Внимание! Внимание! Внимание! Дорогие, ребята!

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Мы говорим «здравствуйте»! Какой смысл вкладываем в это слово?

Дети отвечают.

- Вы уже догадались, какой теме посвящен наш классный час- теме здоровья и здорового образа жизни.

Наш классный час будет проходить в игровой форме

**2. Торжественное открытие классного часа**- общая зарядка. (Все учащиеся по одному показывают элементы зарядки)

**3. «Что такое здоровье»**

Классный руководитель: Мы привыкли каждый день говорить друг другу: здравствуйте! И мы даже не отдаем себе отчета, что лучшим приветствием человеку является пожелание здоровья. Мы иногда машинально подписываем поздравительные открытки, которые заканчиваются словами: крепкого здоровья, счастья, успехов. А почему? Ведь и больной человек может быть счастлив и успешно работать. Но мы как-то подсознательно понимаем, что без крепкого здоровья и счастье не то и успехи не те.   
Одним словом, в понятие здоровья мы вкладываем что-то очень хорошее, необходимое человеку и в его работе, и в отдыхе, и в развлечениях.

Итак, ребята, настала пора нам всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием “Здоровье”. У входа в эту страну растет «Дерево предположений» Оно с ветвями – гигиена, питание, движение, привычки, образ жизни, но без листьев. Листьями будут наши предположения, что такое здоровье? Домашним заданием вам надо было придумать и нарисовать на листочках, как вы понимаете, что такое здоровье. Прошу вас по одному выходите и прикрепите свои листочки к веткам дерева. Свои рисунки объясните.

Здоровье – это …” – продолжить фразу.

Кл.рук. А теперь, ребята, Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения,здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни**.**

Кл.рук.:Самое ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.

Нельзя попусту растрачивать своё здоровье. Отчего зависит наше здоровье?

(ответы детей)

Стук в дверь.

Входит Доктор (Мечетина Н.)

Кл.рук-ль: Ой! Что это? Кто это?   
Доктор.   
Добрый врач, бывалый врач,   
Чуть услышит детский плач,   
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.   
По дороге, по реке,   
По опасным тропам,   
С чемоданчиком в руке  
И с фонендоскопом.   
И его не устрашит  
Ни мороз, ни тряска -   
Он и в космос полетит   
Делать перевязку.   
Потому что он готов  
Биться за здоровье!   
Надо - так без лишних слов  
Поделится кровью.   
И повсюду повторять  
Будет для порядка:   
"Вы хотите крепким стать?   
Делайте зарядку!”   
Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор Умывальников. Я сейчас загадаю вам загадки.   
**4. Загадки о личной гигиене**1. Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.   
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.   
(Расческа)   
2. Ношу их много лет,   
А счету им не знаю.   
Не сею, не сажаю,   
Сами вырастают.   
(Волосы)   
3. Мудрец в нем видел мудреца,   
Глупец - глупца,   
баран - барана,   
Овцу в нем видела овца,   
А обезьяну - обезьяна.   
Но вот подвели к нему Федю Баратова,   
И Федя увидел неряху лохматого.   
(Зеркало)   
4. В нем две буквы "к”   
Писать не забывайте,   
Таким, как он, всегда бывайте!   
(Аккуратный человек)   
5. Вроде ежика на вид,   
Но не просит пищи.   
По одежде пробежит –   
Она станет чище.   
(Платяная щетка)   
6. Гладко, душисто, моет чисто,   
Нужно, чтобы у каждого было.   
Что это, ребята?   
(Мыло)   
7. Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко   
И считает зубы нам   
По утрам и вечерам.   
(Зубная щетка)

8. Он не сахар, не мука,   
Но похож на них слегка.   
По утрам он всегда  
На зубы попадает.   
(Зубной порошок)   
9. Лег в карман и караулит   
Рёву, плаксу и грязнулю,   
Им утрет потоки слез,   
Не забудет он про нос.   
(Носовой платок)   
10. Вот такой забавный случай!   
Поселилась в ванной туча.   
Дождик льется с потолка   
Мне на спину и бока.   
До чего ж приятно это!   
Дождик теплый, подогретый,   
На полу не видно луж.   
Все ребята любят...   
(Душ)   
11. Говорит дорожка –   
Два вышитых конца:   
Помойся ты немножко,   
Чернила смой с лица!   
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня.   
(Полотенце)   
Кл.рук. Спасибо, доктор! Ребята, чему был посвящен этот конкурс? -

Верно, личной гигиене. В народе говорят «ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ», « КТО АККУРАТЕН, ТОТ ЛЮДЯМ ПРЯТЕН».

Кл.рук. В стране здоровья тоже есть свои тайны. Чтобы их раскрыть – необходимо много сил. А поможет нам в этом физкультура.

Физминутка  
Дети /повторяют вместе с кл.рук./:   
Что такое физкультура?   
Тренировка и игра.   
Что такое физкультура?   
"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".   
Руки вверх, руки вниз.   
Это "физ".   
Крутим шею словно руль.   
Это "куль".   
Ловко прыгай в высоту.   
Это "ту".   
Бегай полчаса с утра.   
Это "ра".   
Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.   
Плюс хорошая фигура.   
Вот что значит физкультура!

В конце физминутки все учащиеся громко говорят: "Молодцы” (З р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

Кл.рук.В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нём надо с первых дней жизни. До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители. Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности и конечно правильно питаться.

**5. «Витамины – это сила»**

АЙБОЛИТ: Сейчас осмотр проведу,   
Чем смогу - тем помогу.   
Ручки слабые, ножки тоже...   
Та-ак, на что ж это похоже?   
Ну-ка, рот открой пошире:   
Раз и два, и три, четыре.   
Зубы все пока на месте.   
Посоветуемся вместе.   
Савлук Д.: Надо дать ему таблетки!   
Мечетина А.: В нос закапать из пипетки!   
Сараев И.: Надо выпить порошок!   
Желабаева А.: Антибиотиков - мешок!   
Милая М.: Надо дать ему микстуры!   
Биктимиров Д.: Справку дать от физкультуры!   
АЙБОЛИТ: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!   
Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!   
Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!   
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!   
Выходят дети - Витамины.(выходят дети 3 класса)  
АЙБОЛИТ: Познакомьтесь - витамины А, В, С, Д, К и Е.   
Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.   
А -Демченко П.: Чтобы были вы красивы,   
В- Зарипов Б.: Чтобы не были плаксивы,   
С -Демченко Н.: Чтоб в руках любое дело   
Дружно спорилось, кипело!   
Д - Пахута Г.: Чтобы громче пелись песни,   
К - Савлук А.: Жить чтоб было интересней,   
Е - Ломеко А.: Нужно сильным стать, здоровым,   
Есть творог, сметану, плов,   
Соки пить и молоко.   
ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!   
АЙБОЛИТ: Витамины - это жизнь!   
С ними нужно всем дружить!   
У тебя болезней нет!   
Дам тебе такой совет:   
Витамины потребляй  
И здоровье прибавляй!   
Кл.рук-ль: Вот спасибо, доктор, Вам!   
Каждый должен думать сам,   
Как болезни победить  
И здоровье сохранить!   
Витамины - это жизнь!   
С ними нужно всем дружить!

6. Итог.  
- Ребята, давайте подведем итог нашего классного часа.

- Как нужно заботиться о своем здоровье?

- К следующему классному часу придумать и сделать буклеты о ЗОЖ.

**Список литературы**

1. Абрамова Т. Вообрази себя здоровым// Будь здоров. — 2009. — № 2. — С. 40—44.   
2. ПедСовет № 11 ноябрь 2010 г

3. Загадки от А до Я. Под ред. Н.Б. Петрова. С.-Пб: издательство «Дидактика Плюс», 1997 г.