**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.