Классный час.

О.Н. Ползюкова,

учитель начальных классов

Тема: « Моё здоровье».

* Цели: сформировать у учащихся правильное представление о здоровье; вызвать у них стремление к сохранению своего здоровья.

Оборудование: динамическая модель дерева « Моё здоровье», тетради, карандаши.

Ход урока.

Организация учащихся, настрой на работу

Учитель ( обращается к сидящим за первым столом, приветствует их, пожимает им руки, улыбается. Учащиеся по цепочки передают приветствие, пожатие, улыбку.) Какое пожелание я передала каждому из вас, а вы друг другу?

Да, мы пожелали друг другу доброго здоровья.

Сообщение темы и цели урока.

Тема нашего урока - «Моё здоровье». Как вы думаете, что такое здоровье?

Вы сказали, что здоровый человек не болеет, Он сильный, ловкий, выносливый, добрый, ему любая работа по плечу. Но это еще не всё. Сегодня вы узнаете, как вам следует себя вести, чтобы быть действительно здоровым. В « Уголке настроения» отметьте своё настроение в начале урока.

Учащиеся работают в тетрадях.

- Теперь посмотрите на доску. На доске модель дерева. Вы в тетрадях нарисуйте ствол дерева. И запишите на нем « Моё здоровье».

Когда человек ловок, силён, смел, не болеет, учёные назвали эту часть нашего здоровья физическим. Вы в тетрадях нарисуйте первую веточку дерева и подпишите её название «Физическое здоровье».

- На веточках много зелёных листьев. Снимите один из них. Ученик читает: «Школа Геркулеса».

- Кто такой Геркулес? Давайте познакомимся с некоторыми уроками школы Геркулеса. В этом нам поможет второй листочек

Ученик читает: «Закаливание». Что такое закаливание?

Правильно. Но кроме этого к закаливанию относится и снегохождение. ( Рассказ ученика о П. Иванове)

Второй урок в школе Геркулеса посвящен утренней гимнастике, зарядке. Два ученика показывают комплекс упражнений утренней гимнастики.

Ученик открывает третий листочек. На нём нарисованы два зуба. Один – белый, красивый, другой – красный, плачущий.

- О чём поведал нам этот листочек? Физическое здоровье включает в себя не только физическое развитие, но и состояние отдельных органов.

У дерева «Моё здоровье» могут быть и другие секреты, посвящённые физическому здоровью. А мы с вами нарисуем вторую веточку и подумаем, как она будет называться.

В это время входит в класс девочка и мальчик.

Девочка. Почему ты такой сердитый?

Мальчик. Мне все постоянно делают замечания.

Девочка. Мне неприятно с тобой разговаривать, когда ты сердитый.

Мальчик. Кто не хочет, пусть со мной не разговаривает! Я люблю всех смешить, а они не понимают моих шуток!

Девочка. Как, например?

Мальчик. Вот вчера вижу: в коридоре Колька упал. Я к нему подошёл и весело спросил: «Как прошла посадка?» Он обиделся. Или вот брат двойку в школе получил .Мама его ругает, а я его решил утешить и спел ему дразнилку. Что тут было!

Девочка. Мне кажется, что ты нехорошо поступил. Правда, ребята?

Мальчик. А разве ребята в классе так не поступают? Я слышал много раз, как они обзывают друг друга, Не уступают друг другу.

Девочка. Надо всем помнить, что доброе слово лечит, а злое калечит. Народ это давно заметил. Наши отрицательные реакции могут вызвать нервное напряжение у других и у себя самого. Это называют стрессом. Коля упал, ушибся, ему плохо, а ты смеёшься. Брат получил двойку – это для него стресс.

Учитель. Обратите внимание на правила общения, которые записаны на плакате.

*Умей владеть собой.*

*Умей прощать.*

*Не будь упрямым, стремись к взаимопониманию.*

**-**Эта веточка на дереве нашего здоровья называется нервно- психическим здоровьем. Запишите это название в тетради.

Теперь я предлагаю послушать правила поведения в природе.

1 – й ученик. По лесной спешит тропинке муравьиная семья.

Эй, сандалии, ботинки, пожалейте муравья!

2 й ученик На пригорке мухомор, мухомор…

А у нас уговор, уговор:

Пусть растёт, пусть стоит,

Это только он для нас ядовит.

3 –й ученик. Колокольчик голубой поклонился нам с тобой…

Колокольчики – цветы очень вежливы.

А вы?

4 –й ученик. Шёл Сережа по траве,

Бил цветы по голове,

Бил панамкой, бил ладошкой….

Не хотим играть с Серёжкой!

Учитель. Наше доброе отношение к окружающему нас миру природы характеризует наше здоровье. Мы с вами рисуем ещё одну веточку и называем её нравственным здоровьем. А что скажут нам листочки на этой веточке? Да здесь пословица: « В здоровом теле - здоровый дух». Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Да, только нравственно здоровые люди могут считаться здоровыми. Здоровье тела определяется здоровьем души. Нравственное здоровье включает в себя доброе, заботливое отношение в семье. Откроем ещё один листок .

Ученик читает: « Любовь к маме».

Почему маме на нашем дереве здоровья посвящён отдельный листок?

Много листочков на веточке нравственного здоровья. Это очень важная веточка нашего здоровья. Послушайте, пожалуйста, стихотворение Л. Николаенко и ответьте, почему я предлагаю вам послушать его именно сейчас.

Ученик. Не стой равнодушно,

Когда у кого – то беда.

Рвануться на выручку нужно

В любую минуту всегда.

И если кому – то, кому – то поможет

Твоя доброта, улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно

Был прожит.

Что годы живёшь ты не зря!

Учитель. Я согласна с вами, что это стихотворение посвящено всей веточке нравственного здоровья.

Вот такое у нас получилось дерево! Много на нём листочков. За урок мы не все успели их открыть. За годы учёбы в школе вы сумеете узнать и о других листочках дерева « Моё здоровье». Теперь встаньте и с помощью тела, жестов и мимики представьте крепкое дерево, стремящееся к ласковому солнцу и высокому голубому небу. ( Физкультминутка.)

Как настоящее дерево, если оно могучее и крепкое, может противостоять ветрам, морозам и засухам, так и наше здоровье поможет нам пройти через все жизненные невзгоды.

Подведение итогов.

Всемирная организация здоровья приняла определение здоровья. Запишите его в тетрадь: « Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Отметьте в тетради своё настроение.

Закройте тетради. Улыбнитесь друг другу, улыбнитесь мне. Урок закончен.