Классный час в 4 классе «Путь к доброму здоровью»

Цель: Расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании, полезных и вредных привычках.

Ход мероприятия.

Учитель составляет кроссворд. Ключевое слово в кроссворде-здоровье.

Загадки для кроссворда.

1.Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным,

 Заправляю сам кроватку, быстро делаю …зарядку

2. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча,

 Дождик льётся с потолка мне на спину и бока!

 До чего ж приятно это-дождик тёплый, подогретый,

 На полу не видно луж, все ребята любят …душ

3. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет …спорт

4. Он с тобою и со мною шёл степными стёжками,

 Друг походный за спиною на ремнях с застёжками…рюкзак

5. В новой стене, в круглом окне, днём стекло разбито,

 На ночь вставлено…прорубь

6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

 По дороге едут ноги и бегут два колеса.

 У загадки есть ответ: Это мой …велосипед

7. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

 А несут меня не кони, а блестящие …коньки

8. Чтоб большим спортсменом стать, нужно очень много знать,

 Вам поможет здесь сноровка, и, конечно, …тренировка

 -Как эти слова связаны со словом здоровье? О чём мы сегодня будем говорить на классном часе? Итак, сегодня на классном часе мы будем вести наш разговор о здоровье, о здоровом образе жизни, поговорим о полезных и вредных привычках . А тема нашего классного часа «Путь к доброму здоровью».Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

- На доске записаны слова. Выберите из них те, которые характеризуют здорового человека. ( Добрый, красивый, сильный, бледный, сутулый, ловкий, румяный, приветливый, стройный, подтянутый, крепкий.)

- Каким образом можно достичь этих качеств? Какого человека мы можем назвать здоровым? Почему одни люди болеют часто, а другие редко? А как можно закаляться вы узнаете из стихотворения.

Крепким стать нельзя мгновенно, надо закаляться постепенно,

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых – настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто так не делает – болеет. Ещё полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать. Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает, И под влиянием солнца лучей

Д – витамин образуется в ней.

- Так что же нужно делать , чтобы ваш организм был здоровым? А ещё очень полезно проводить время на улице не менее 1,5 часов, летом ходить босиком, не забывать проветривать свою комнату, делать физическую зарядку, заниматься спортом.

- А как вы думаете, зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

-Выберите продукты, которые полезны нашему организму. Докажите.

Рыба , кефир, «Геркулес», жевательная резинка, чипсы, свинина, торты, подсолнечное масло, морковь, лук, шоколадные конфеты.( рассказать о полезных свойствах продуктов)

- А какие правила нужно соблюдать во время приёма пищи?

На доске: Когда я ем, я глух и нем.

 Не красен дом пирогами, красен едоками.

 Кто ест красиво, глядит счастливо.

-Выберите нужную пословицу.

- В течение жизни у каждого человека формируется множество различных привычек – полезных и вредных. Полезные привычки помогают сохранить и укрепить здоровье. А вот - вредные, наоборот, – портят здоровье.

- Какие привычки мы можем назвать полезными?

1. Ежедневно вставать в одно и то же время в 7 утра.

2. Вещи класть на своё место.

3. Чистить зубы без напоминания.

4. Вовремя делать уроки, не сидеть у телевизора.

5. Делать физическую зарядку.

- Но, к сожалению, многие из нас могут «похвастаться» и вредными привычками.

- Напишите на листочках свои вредные привычки, от которых бы вы хотели избавиться. ( дома сожгите их в печке)

- А есть очень опасные привычки: Кто знает какие?- Правильно- дружба с алкоголем, сигаретами, наркотиками. Эти привычки не только вредят здоровью, но могут привести к смерти человека.

Исполнение частушек.

1.Говорят, что сигарета смертоносней пистолета, убивает без огня закурившего коня.

2.Бросьте «Яву», бросьте «Приму»будет в мире меньше дыму

Застилает белый свет дым от ваших сигарет.

3. С сигаретою моею я худею и слабею, и желтею ,как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

4. Всех, кто любит сигарету, тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников на скамейку штрафников.

- Почему человека называют хозяином полезных привычек и рабом вредных? Так какие же привычки помогают сохранить здоровье?

На доске пословицы.- Вставьте недостающие слова.

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь – всего добудешь.

Зимой волка бойся, а летом мухи.

Болен – лечись, а здоров- берегись!

- А какие пословицы о здоровье нашли вы? Объясните их смысл.

Также проводится выставка рисунков на тему « Мы за здоровый образ жизни». Дети защищают свои рисунки.

- Так какой же мы путь должны выбрать, чтобы наше здоровье было крепкое и доброе? Итог подводит учитель. Дети читают стихотворение.

 Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда.

Но добиться результата не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться – руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья,!

Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!