МБОУ «Икрянинская СОШ»

**Классный час «Путешествие в страну Здоровья»**

**Тема:** Путешествие в страну «Здоровья».

**Цели:**

**Образовательные:** развивать речь, любознательность, способствовать развитию связной речи, произвольного внимания.

Воспитывать культуру поведения, сдержанность, умение выслушать товарища, воспитывать общую культуру здоровья, вызвать у детей желание заниматься физкультурой и спортом.

Формировать УУД:

**Личностные:** формировать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья,

**Регулятивные:** определять и формировать цель на уроке с помощью учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей.

**Коммуникативные:** слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме.

**Познавательные:** расширять знания и навыки по гигиенической культуре; ориентироваться в своей системе знаний.

Ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание учебного материала | Взаимодействие | |
| Учитель | Ученик |
| 1. Моти-  вация к учебной деятельности. | - Здравствуйте дорогие ребята! Уважаемые гости!  Прошу вас улыбнуться, подарить друг другу частичку теплоты и хорошего настроения. Начнем наш кл.час. |  |  |
| 2. Актуализация знаний. Постановка цели и задач урока.  3. Работа по теме.  1) город «Витамин-  ный» | - Я хочу вам предложить отправиться в путешествие по большой, интересной стране.  - Согласны?  - А чтобы узнать, куда же мы отправляемся, нужно выполнить задание.  Игра «Собери слово». (Здоровье) **Cлайд 1**  - С какой буквы начинается слово, почему?  -Правильно, ребята, мы отправляемся в страну Здоровье. **Слайд 2**  - А как вы думаете, о чем пойдет разговор в нашем путешествии?  - Путешествуя по городам, странам человек узнает, что-то новое и встречается ему то, что он уже видел, слышал, что ему знакомо.  \_ - Как вы думаете, вы что- то знаете о стране Здоровье?  - Значит можете поделиться знаниями с другими ребятами.  - А все ли вы знаете?  - Значит, будете хорошими и внимательными слушателями. Не забывайте правило: Знаешь – говори, а не знаешь - слушай!  - Ребята. А как вы думаете. На чем мы отправимся в путешествие?  **Загадка.**  Два колеса, сидушка, руль,  Багажник, цепь, педали,  Кто сядет на него верхом.  Тот покорит все дали.  (велосипед) **слайд 2**  - Посмотрите на карту- путеводитель и скажите, куда мы с вами отправляемся? (город «Витаминный»)  **Город «Витаминный»**  - Все вы знаете, что без еды человек прожить не может. В пище содержатся питательные вещества, которые питают наш организм, дают энергию, делают человека более сильным и выносливым.  - Назовите пит.вещества.(Белки, жиры, углеводы)  - Что человеку надолго сохранить свое здоровье, чтобы быть красивым, сильным, он должен питаться вкусной, полезной и разнообразной пищей .Чем ещё должна быть богата наша пища? (витаминами)  - Какие витамины вы знаете? Какую работу они выполняют?  («А»- важен для зрения, «В»- способствует хорошей работе сердца,  «С»- укрепляет организм, оберегает от простуды, «D»- укрепляет костную систему, называют «солнечный»)  Стихотворение о витаминах.  Кто такие **витамины**? Для чего проникли в лук, В молоко и в мандарины, В черный хлеб, в морковь, в урюк? Рассмотрю-ка их в окрошке, Через дедовы очки - Кто они? Соринки? Мошки? Человечки? Паучки? Может в перце и петрушке, Незаметные на взгляд, Очень маленькие пушки По бактериям палят?! Если так, то Витамины Мне нужны наверняка - Съем на полдник мандарины, На ночь выпью молока!  - В каких продуктах содержатся витамины? (молоко, рыба, мясо, яйца, овощи и фрукты)  - А сейчас работа в группах. Каждая группа получит задание, но сначала давайте вспомним правила работы в группах.  1. Вежливо обращаться к друг другу.  2. Выслушивать мнение каждого.  3. Не перебивать.  4. Быть внимательным к друг другу.    **Игра «Слова из букв»**  - Наше путешествие по городу Витаминный подходит к концу.  Давайте сделаем вывод, что нужно, чтобы быть здоровым? (правильно питаться)  - Наше путешествие продолжается. Куда мы держим путь? (город Закаливание)  **Город Закаливание.**  - А что это за необычный город? О чем мы будем говорить, какими знаниями делиться?  - Что такое закаливание? (Закаливание- это процедуры, повышающие сопротивление организма к различным болезням )  Отгадайте ребус и скажите, что помогает человеку закаляться, быть здоровым?  (Вода) **Слайд 3**  Какие процедуры закаливания водой вы знаете?  - Прочитайте зашифрованную загадку.  (Все его любят, а посмотрят на него, так сразу морщатся ) (Солнце) **Слайд 4**  Отгадайте следующий ребус.  (воздух) **Слайд 5**  - А как воздух, солнце и вода помогает стать сильным и крепким нашему организму?  -Еще раз назовите важные факторы закаливания.  Все правильно вы сказали о закаливание, а сейчас послушайте сценку, которую приготовили ребята.  **Сценка**  **“Если хочешь быть здоров - закаляйся!”**  (Сидят два мальчика. Один чихает, другой, кашляет. Рядом стоит Мальчик-Крепыш).  *Крепыш:*  Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!  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. Не послушались, болеют…  *Мальчики:*  Поздно поняли мы, братцы, как полезно закаляться.  Кончим кашлять и чихать,  Станем душ мы принимать из водицы ледяной.  *Крепыш:*  Погодите, ой-ё-ей!  Крепким стать нельзя мгновенно! Закаляйтесь постепенно  - какие 2 важных правила вы должы помнить?  1) постепенность  2) постоянство  Назовите **пословицы о закаливании**.  Какой вывод вы сделали, путешествуя в городе «Закаливание».  Мы продолжаем путешествие по большой и интересной стране «Здоровье» и держим свой путь в город …(Спортивный)  **Город Спортивный.**  А как вы думаете, о чем мы будем с вами говорить, путешествуя по г.Спортивный.  Врачи утверждают, что люди ведущие малоподвижный образ жизни, не утруждающие себя физическими нагрузками, в 3-4 раза чаще болеют, приобретают заболевания сердца, сосудов, чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями. Следовательно, профилактика перечисленных хворей- регулярные занятия физкультурой и спортом.  Спорт для жизни очень важен.  Он здоровье всем дает.  На уроке физкультуры  Узнаем мы про него.  Мы играем в баскетбол,  И футбол, и волейбол.  Мы зарядку делаем,  Приседаем, бегаем.  Очень важен спорт для всех.  Он – здоровье и успех.  Зарядку делаем с утра –  Здоровы будем мы всегда.  - Какие советы дали нам ребята?  (заниматься спортом, делать зарядку, не лениться)  **Игра «Собери пословицу»**  -Какое знаменательное событие произойдёт зимой 2014 году? (олимпиада «Сочи-2014»)  **Игра «Соедини пару»** (картинка с названием вида спорта)  **Физминутка.**  Путешествие в городе Спортивный подходит к концу, сделайте вывод.  В какой город мы с вами направляемся. (город Чистюлино)  **Город Чистюлино.**  - Чистый человек – это здоровый человек. А здоровье – это главное богатство, а чистота помогает людям сберечь свое здоровье! Вот о чем гласит народная мудрость:  Кто аккуратнее, тот людям приятнее.  Чистота – лучшая красота.  Чисто жить – здоровым быть.  Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным  Чистая вода для хворобы беда.  - А как вы думаете – что значит опрятный человек?  (Тот кто содержит в чистоте себя и свои вещи.)  Только чистый и опрятный человек может считать себя культурным человеком, ведь опрятная внешность – это еще и уважение к окружающим.  Ребята, а какие же предметы и средства гигиены помогают нам содержать свою внешность в чистоте. Давайте попробуем отгадать **загадки**:  Гладко, душисто, моет чисто.  Нужно, чтоб у каждого было  Что, ребята? (Мыло)  -Сформулируйте правило личной гигиены на каждое слово- отгадку.  Вот какой 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)  Целых 25 зубков  Для кудрей и хохолков.  И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком. (Расческа)    Волосистою головкой  В рот она влезает ловко.  И считает зубы нам  По утрам и вечерам.  (Зубная щетка)  Лег в карман и караулю  Рёву, плаксу и грязнулю  Им утру потоки слёз,  Не забуду и про нос.  (Носовой платок)  А о ком я расскажу:  Говорит дорожка-  Два вышитых конца:  Помойся ты немножко,  Чернила смой с лица!  Иначе ты в полдня  Испачкаешь меня.  (полотенце)  - С каждой отгадкой составьте правило личной гигиены. Совещаемся.  **-** И мы отправляемся в последний город .(Аптечный)  **Город Аптечный**  -О чем мы будем говорить?  (как лечиться)  Вы должны знать, как оказать помощь своему организму, в случае плохого самочувствия, в целях предупреждения, профилактики заболевания.  Как вы можете помочь себе?  А только ли таблетки, витамины помогают вылечиться?  Много трав растет полезных,  На земле страны родной  Могут справиться с болезнью  Мята, пижма, зверобой.  **Игра «Допиши словечко»**  В словах есть только гласные буквы, нужно дописать слово- название лекарственного растения.  1. С лечебной целью используют плоды, семена, цветки, листья и корни этого растения. Настой плодов повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям желудка и кишечника, оказывает бактерицидное действие, используется для лечения **воспалительных процессов** в полости рта путем применения сиропа этого растения с медом. Это лекарственное растение еще называют дикой розой.  **шиповник**  2. Свежие измельченные листья применяются при ранениях, ушибах, ожогах, укусах насекомых как кровоостанавливающее средство. Растение обладает хорошим противовоспалительное свойством.  **Подорожник**  3. Противовоспалительное , потогонное средство, улучшает аппетит, лучшее средство при лечении желудка.  Теплый чай из этого растения действует успокаивающе на весь организм и способствует засыпанию.  **ромашка**  4. Сок раст. – относится к разряду наиболее ценных тонизирующих и укрепляющих средств. Сырой сок этого лекарст. растения , полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и др. болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая их разрушение. **одуванчик**  5. Её добавляют для улучшения вкуса в лекарства, она является отхаркивающим, мочегонным средством, оказывает противовоспалительное средство. **Солодка**  6. Богат белками, жирами, углеводами. Используется при болезни почек. Является укрепляющим средством. Сок из листьев и цветов обладает сильным противомикробным средством. **Чилим**  - Где произрастают эти лекарственные растения?  (Астраханская область)  -Наше путешествие по городам закончилось, возвращаемся в свой класс.  -Ребята, понравилось вам наше путешествие?  - О чем вы говорили на протяжении всего классного часа? (о здоровье)  -Перечислите, что нужно , чтобы быть здоровым.  **Рефлексия.**  Оцените свою работу с помощью кружков разных цветов.  Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Как гласит народная мудрость «Здоровье дороже богатства». Желаю всем вам , ребята, и уважаемые гости, крепкого здоровья, побольше улыбаться и всегда хорошего настроения, ведь хорошее настроение- это залог отличного здоровья. Так давайте улыбнемся прямо сейчас и будьте здоровы! | Открывает табличку страна Здоровья  Вывешивает табличку «город Витаминный»  Раздает каждой группе задания.  Открывает табличку «город Закаливание»  Вывешиваю табличку «город Спортивный» | Собирают из букв слово «здоровье»,  Проверяют написание слова, проговаривают правило.  Высказывают свои предложения.  Вывешиваю табличку  Отгадывают загадку.  Работа с картой- путеводителем.  Чтение стихотворения наизусть учеником  Найти 10 слов –фрукты и овощи.  Отгадывают дети ребусы, выполняют задания.  3 ученика показывают сценку.  Ученик читает стихотворение.  Ученики собирают пословицы.  Ребята соединяют картинку с видом спорта. Называют «карате» лишним видом спорта, т.к. он не представлен на олимпиаде «Сочи -2014»  Ученики отгадывают загадки.  Ребята выполняют задание. |
|  |  |  |