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 пушкиПо бактериям палят?!Если так, то ВитаминыМне 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) постепенность2) постоянствоНазовите **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 опрятнымЧистая 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 былоЧто, 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 зубковДля кудрей и хохолков.И под каждым под зубкомЛягут волосы рядком. (Расческа)  Волосистою головкой  В рот она влезает ловко. И считает зубы нам По утрам и вечерам. (Зубная щетка)Лег в карман и караулюРёву, плаксу и грязнулюИм 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 полдняИспачкаешь 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 роднойМогут справиться с болезньюМята, 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 ЗдоровьяВывешивает 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 табличкуОтгадывают загадку.Работа с картой- путеводителем.Чтение стихотворения наизусть ученикомНайти 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. |
|  |  |  |