Разработка классного часа в рамках российского Дня здоровья

«В здоровом теле – здоровый дух!»

Цели:

• Формирование интереса детей к здоровому образу жизни.

• Способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью.

• Побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.

• Помочь детям задуматься о ценности здоровья, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

Предварительная подготовка:

* вырезать из журналов картинки, демонстрирующие здоровый образ жизни, здоровое питание,
* подобрать высказывания, слоганы о здоровом образе жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1) Как мы приветствуем друг друга при встрече?

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй!»

Значит «Будь здоров!»

А для чего люди здороваются? – желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.

Японцы, делают поклоны.

Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.

И я очень рада видеть вас – веселых, бодрых, здоровых.

2) Как хорошо, что мир на планете! Как хорошо, что солнышко светит! Взрослые хотят, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье – в ваших руках. Каждый год, 7 апреля, весь мир отмечает День здоровья. Его празднуют уже более 60 лет.

Прочитайте текст.

Отмечается в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. А здравоохранительные организации призваны решить вопрос, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами: «В безопасности твоей крови – спасение жизни многих», «Активность – путь к долголетию», «Защитим здоровье от изменений климата». Тема 2016 года – «Победим диабет!».

О чем текст? (Рассказывает историю возникновения Всемирного дня здоровья)

Каковы цели этого дня? (Вести пропаганду здорового образа жизни, рассказывать о болезнях и методах борьбы с ними)

Какова тема 2016 года? (Как победить диабет)

Мы увидели, что Всемирные дни здоровья тематические, для нашего классного часа выберем тему «В здоровом теле-здоровый дух!»

3) Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял!» Как много народных пословиц о здоровье. Соединим фразы и прочитаем пословицы:

В здоровом теле… дороже золота.

Здоровье … за деньги не купишь

Здоровье … здоровый дух

Существуют тысячи болезней … рак

Здоровому каждый день … пить лекарство

Где табак, там язва и … здоровье только одно

Лучше дышать свежим воздухом, чем … праздник

4) Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

Забава первая – «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Забава вторая – «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным боль-шим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

То, что мы с вами проделали, является элементами пальчиковой гимнастики. Что такое пальчиковая гимнастика? Кто-то из вас слышал об этом?

Пальчиковая гимнастика полезна, потому что улучшают координацию мелких движений рук ребенка, а развитие мелкой моторики стимулирует развитие речевых центров. Пальчиковая гимнастика сопровождается пением, а значит, эмоционально окрашена. Выполняя упражнения, ребенок развивает усидчивость, умение слушать.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит навыки письма.

Посмотрим отрывочек видео, демонстрирующий виртуозное выполнение упражнений пальчиковой гимнастики: <http://clipsonline.org.ua/clip/10042788.html>

5) Спортивная мини-викторина:

Какие виды спорта вы знаете?

Назовите спортивные атрибуты.

Как называется спортивный переходящий приз? (Кубок)

В каких спортивных играх используется мяч? (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

Заключительная часть соревнований, выявляющая победителя? (финал)

Назовите знаменитых спортсменов.

А теперь отгадайте спортивный предмет.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Со спортом нужно всем дружить.

Я …. футбольный, друг прикольный!

Поиграй со мной денёк,

Сразу будет виден толк (мяч)

Найди минутку для меня.

Здоровье, ты своё храня,

Крути меня, скачи быстрей,

Ног и подмёток не жалей! (скакалка)

Если силы нет сражаться с вредными привычками,

Приходи в "Контакт", я здесь с ними –с сестричками.

Раз поднимешь, два и три

Сильным стал ты, посмотри! (гири)

Я очень круглый и большой,

подружитесь вы со мной

Ешьте вы не пирожки, а борщи или супы.

Здоровое питание - фигуры процветание.(обруч)

6) Здоровье - 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 залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Какой образ жизни нужно считать здоровым?

Да, конечно, чтобы сохранить здоровье, человек обязательно должен:

Соблюдать гигиену

Заниматься закаливанием, физкультурой, спортом.

Соблюдать здоровое питание.

Не иметь вредных привычек.

Что же может навредить нашему здоровью?

– Вредно переедать, есть много сладкого,

– Вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнув-шись.

– Вредно есть немытые фрукты и овощи.

– Здоровью вредит курение, алкоголь, наркотики

Как Вы считаете: Что заставляет ребят пробовать психоактивные вещества и наркотики?

– Некоторым интересно, какие возникают ощущения при этом;

– Другие хотят быть похожими на старших;

– Кто-то не хочет курить, но отказаться в компании не удобно;

– Может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или уже выпивает;

– Некоторые это делают назло своим близким – из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость.

Я желаю Вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда

Постарайтесь не лениться –

Каждый день 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!

7) Сочините частушки по заготовленным рифмам.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_не ходил На уроки не ходил,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курил В туалете он курил,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ наш Докурился Сашка наш,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мандраж И его хватил мандраж.

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_здоров 2. Если хочешь быть здоров,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ докторов Позабудь про докторов.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_никогда Не кури ты никогда -

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_хоть куда! Будешь сильным хоть куда.

8) Оформление листков здоровья.

Используя приготовленные картинки, слоганы, сочиненные частушки, оформите листок здоровья.