

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Скороднянская средняя общеобразовательная школа»

Большесолдатского района Курской области

Классный час

"СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ"

Подготовила Спивакова А.Н.

Классный руководитель 3 класса

Скородное - 2024 год

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

Задачи:

1. воспитательная - воспитание чувства коллективизма, бережного отношения друг к другу;
2. развивающая - развитие внимания, мышления, познавательной активности, чувства солидарности;
3. оздоровительная - создание наилучших санитарно-гигиенических условий для обучения.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

2. Активизация знаний по теме "Здоровый образ жизни"

Кроссворд.

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? (Сердце)

3. На земле он всех сильнее, потому что всех умней. (Человек)
4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней ... (Зарядки)
5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
6. Наши верные друзья – солнце, воздух и ... (Вода)
7. Пешком ходить – долго ... (жить).
8. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,

То эти звуки издаем,

Каким их словом назовём. (Смех)

Отдай спорту время, а взамен получи ... (здоровье).

Секрет здоровья.

-Ребята, сейчас мы с вами отправляемся в страну Здоровья. Вывешиваем табличку:

Формула здоровья =

Путешествуя по стране здоровья, мы составим схему-памятку, как сохранить здоровье.

Отправляемся в путь, чтобы узнать первый секрет здоровья.

Гигиена

Послушайте внимательно отрывок:

- Одеяло убежало, улетела простыня и подушка, как лягушка ускакала от меня.

- Вспомните, из какого произведения этот отрывок?

-Почему убежало одеяло, простыня и подушка от нашего героя?

-Что нужно, для того чтобы быть чистым и здоровым, узнаем отгадав загадки.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло.)

2. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска.)
3. Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка.)
4. Лёг в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз,
Не забудет и про нос. (Носовой платок.)
5. Душистая, мятная
И на вкус приятная.
Чистит, чистит зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная паста.)
6. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовою стала. (Мочалка.)
7. Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою
Что это такое? (Полотенце.)

-Как можно эти предметы назвать одним словосочетанием? (Это предметы личной гигиены)

- Что может случиться с человеком который не соблюдает гигиену? (*заболеет*)

- Почему этим предметом должен пользоваться один человек?(зубная щетка)

- Молодцы, ребята! Видно, что вы хорошо знакомы с этими необходимыми предметами.

Ставим символ гигиены в нашу формулу.

Идем дальше.

Ведущий.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы, и бывают похожи на тех ребят, о которых вы сейчас услышите.

Читают по очереди две ученицы.

СЕЙЧАС

- Наташенька, вставай!

- Сейчас.

- Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

- Ну, маменька, ну, чуточку,

Еще одну минуточку.

- Наташа, сядь к столу!

- Сейчас!

- Ну, сколько можно ждать?

- Твой чай уже четвертый раз

Пришлось подогревать!

- Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку!

- Наташа, спать пора!

- Сейчас!

- Ну, сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть?

- Ну, мамочка, ну, чуточку.

Еще одну минуточку!

- Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо говорить «сию минуту» и сразу выполнить все, что говорит мама.

Ведущий. Не умеют беречь время и эти ребята. В этом им может помочь только правильно организованный режим дня.

Два ученика представляют сценку.

- А ты, Костя, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим... Режим - куда хочу, туда скачу.

- Режим - это распорядок дня! Вот ты, например, выполняешь распорядок?

- Даже перевыполняю.

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю - четыре!

- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь!

- Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

- Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка.

Приготовление уроков. Прогулка. Обед —и в школу.

- Хорошо.

- А можно еще лучше.

-Как же это?

- Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка.

Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- Ну, нет. При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч.

- Не получится.

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

- Как это с бабушкой?

- А так: половину выполняю я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю, как это?

- Очень просто. Подъем - выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание - бабушка. Уборка постели - бабушка. Завтрак - я. Прогулка - я. Приготовление уроков - мы с бабушкой. Прогулка - я. Обед - я.

- И тебе не стыдно?! Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.

Ведущий. Конечно, Костя неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка. Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

-Что должны делать дети, чтобы быть здоровыми? (соблюдать режим)

Давайте составим следующую формулу здоровья: режим

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой.

Перечислите виды спорт которые вы знаете.

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке
Делай каждый день
(зарядку).

Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом
(дышать.)

Нет плохому настроению,
Не грусти, не хнычь, не плачь.
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и
(мяч.)

Обливайся, закаляйся
Физкультурой занимайся.
Будешь ты всегда здоров,
Проживёшь без(докторов).

Что-то мы засиделись. Как известно, движение-залог успеха!

Стали мы учениками.
Соблюдаем режим сами.
Утром мы, когда проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Для здоровья, настроения
Делаем мы упражнения:
Руки вверх и руки вниз.
На носочки поднялись.
То приселит, то нагнулись.

А потом мы умывались,
Аккуратно одевались,
Завтракали и, не торопясь,
В школу шли,
К знаниям стремясь.

-Если серьёзно заниматься физкультурой и спортом, то можно добиться больших успехов в спорте.

- И так, о чем мы сейчас говорили? Это необходимо для формулы здоровья?

Ставим символ в формуле здоровья: Физкультура и спорт.

Продолжая разговор о полезных привычках нужно обязательно поговорить и здоровом питании. Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Если кто-то простудился;
Голова болит, живот.

Значит ,надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а ещё и питание, потому что «мы –это то, что мы едим». Так говорится в поговорке. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восстановить могут только овощи и фрукты.

Удивляется народ:

Что за чудо-огород?

Здесь редис есть и салат,

Лук, петрушка и шпинат.

Помидоры, огурцы

Зреют дружно - молодцы!

И картофель, и капуста

Растут на грядках густо-густо.

И все дружно говорят:

"Мы растём здесь для ребят.

За усердие и труд

Урожай весь соберут".

(Входят два поварёнка и поют)

Ложкин.

Привет, Поварёжкин!

Поварёжкин.

Здорово, друг Ложкин!

Что на обед?

Ложкин.

У меня – винегрет!

Поварёжкин.

Рагу овощное готовлю на бис,

Полезные овощи – вот мой девиз!

Ложкин.

Ходил вечером я в теплицу твою.

Овощи пели мне песню свою.

Поварёжкин.

Вот бы послушать сегодня был бы рад!

Давай овощной мы устроим парад!

(Конкурс загадок об овощах.)



Стоит дед
Во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает. (Лук.)

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост наружи.
Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (Морковь)
Щёки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (Редис.)

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. (Капуста.)

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она
Скажут весело ребята:
-Ну, рассыпчата, вкусна! (Картошка.)

Летом – в огороде,
Свежие, зелёные,
А зимою – в бочке,
Жёлтые, солёные.
Отгадайте, молодцы,
Как зовут нас? (Огурцы.)

Раскололся тесный домик
На две половинки.
Бусинки – дробинки. (Горох.)

Я румяную Матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрёшка
Упадёт сама в траву. (Яблоко.)

Игра «Хлопай-топай».

- Ребята, давайте поиграем. Я получила письмо от Карлсона. Он заболел и лежит в больнице. Составил себе меню из любимых продуктов, но лучше ему не становится. Я прочитаю, из каких продуктов он составил меню. А вы хлопаете в ладоши если продукты нужно оставить в меню. И топаете если их нужно исключить из рациона.

- Давайте поможем ему составить меню.

Завтрак. Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.

Обед. Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, паровая рыба с гарниром, кока-кола, компот из сухофруктов.

Ужин. Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир на ночь.

- Правильно ли составил меню Карлсон?

- Какую ошибку он допустил?

Да, ребята, вы правы. Чтобы быть здоровым, веселым и хорошо учиться, надо есть - много овощей, фруктов и обязательно супы, мясо, рыбу.

- Ребята, чтобы правильно питаться, нужно соблюдать два условия: умеренность и разнообразие.

- Что такое «умеренность?» (Не переедать)

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать.

- Что значит «разнообразие?»

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, изюм, масло), другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, Зелень, капуста, морковь, бананы)

Подведём теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

Что нужно для формулы здоровья?

Настроение

- От того, какое настроение у человека, зависит как он будет трудиться, общаться с окружающими. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.

Улыбка-это залог хорошего настроения.

Настроение можно сделать самому.

Практическое задание.

Сейчас мы попробуем сотворить солнце в себе.

«Сотвори солнце в себе» *(по группам)*.

Скажем друг другу добрые слова: *здравствуй, доброе утро, спасибо и т.д.*

Говорить комплименты, радоваться успехам другого.

Ты умница, какие у тебя красивые глаза, какая ты сегодня красивая и т.д.

Необходимо хорошее настроение для здоровья?

Выставляем слагаемое, формулу здоровья:

Хорошее настроение

- Вот мы и раскрыли все секреты здоровья.

Формула Здоровья = Гигиена + Режим + Физкультура и Спорт + Питание + Настроение.

-Вы поняли, в чем заключается секрет Здоровья?

- *На экране:* Я здоровье сберегу!

Рефлексия:

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



Заключительное слово.

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 выходите, это сил вам даст, друзья!
Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Будьте всегда здоровы!