

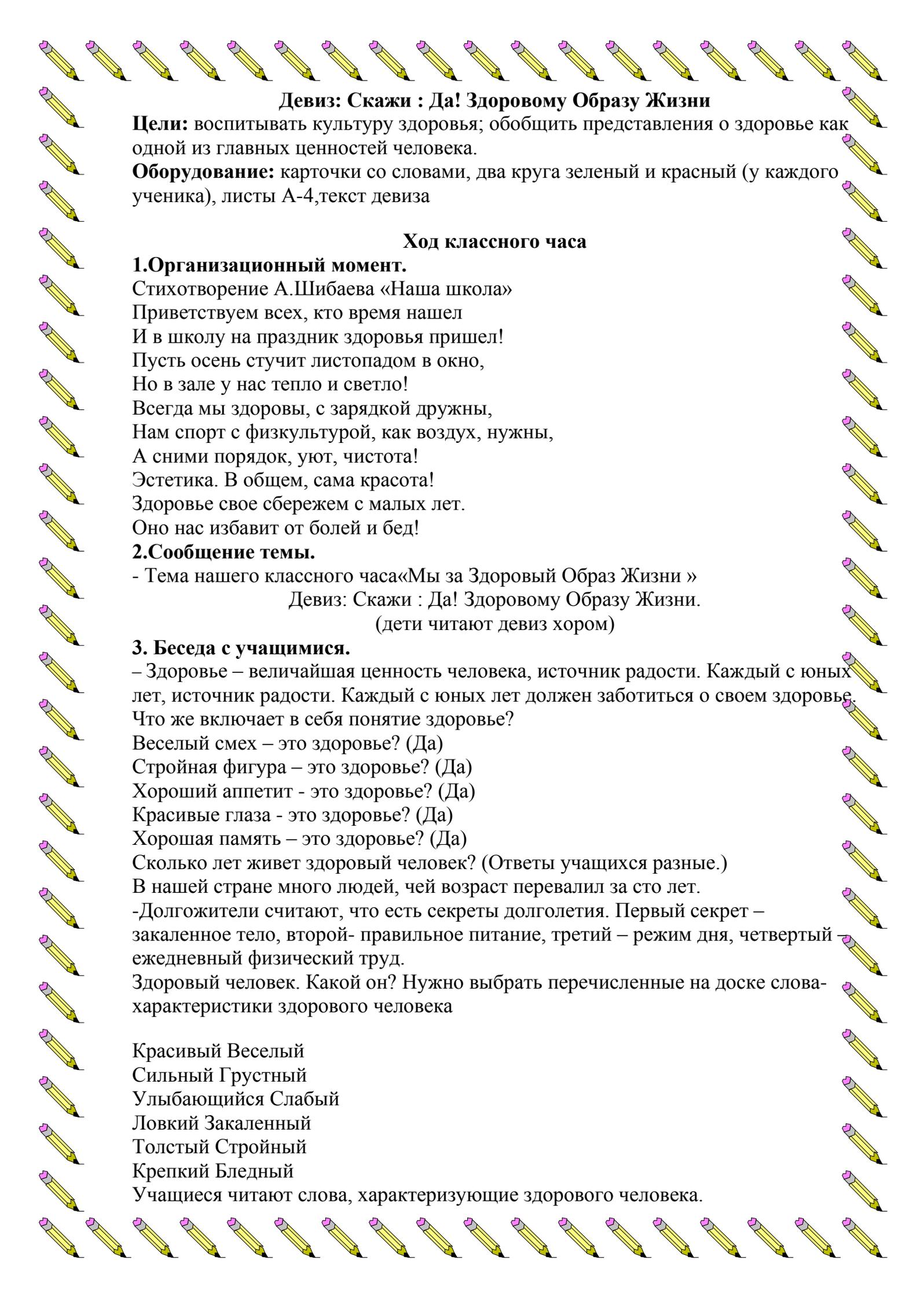
«Журавлёвская школа» Симферопольского района Республики Крым ОКПО 00830061  
Код ОГРН 1159102024146 ИНН/КПП9109009819/910901001 ул. Мира,15-а, с. Журавлёвка,  
Симферопольский район, Республика Крым, 297512, тел. (3652) 325-183, e-  
mail:zhuravlevka.simferopolskiy@mail.ru

## Классный час «Мы за Здоровый Образ Жизни»



Подготовили и провела  
учитель начальных классов  
Вайтова Р.Н.

с.Журавлевка



## Девиз: Скажи : Да! Здоровому Образу Жизни

**Цели:** воспитывать культуру здоровья; обобщить представления о здоровье как одной из главных ценностей человека.

**Оборудование:** карточки со словами, два круга зеленый и красный (у каждого ученика), листы А-4, текст девиза

### Ход классного часа

#### 1. Организационный момент.

Стихотворение А.Шибяева «Наша школа»

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть осень стучит листопадом в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны,

А сними порядок, уют, чистота!

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

#### 2. Сообщение темы.

- Тема нашего классного часа «Мы за Здоровый Образ Жизни »

Девиз: Скажи : Да! Здоровому Образу Жизни.

(дети читают девиз хором)

#### 3. Беседа с учащимися.

– Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

Что же включает в себя понятие здоровье?

Веселый смех – это здоровье? (Да)

Стройная фигура – это здоровье? (Да)

Хороший аппетит - это здоровье? (Да)

Красивые глаза - это здоровье? (Да)

Хорошая память – это здоровье? (Да)

Сколько лет живет здоровый человек? (Ответы учащихся разные.)

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

-Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет –

закаленное тело, второй- правильное питание, третий – режим дня, четвертый – ежедневный физический труд.

Здоровый человек. Какой он? Нужно выбрать перечисленные на доске слова- характеристики здорового человека

Красивый Веселый

Сильный Грустный

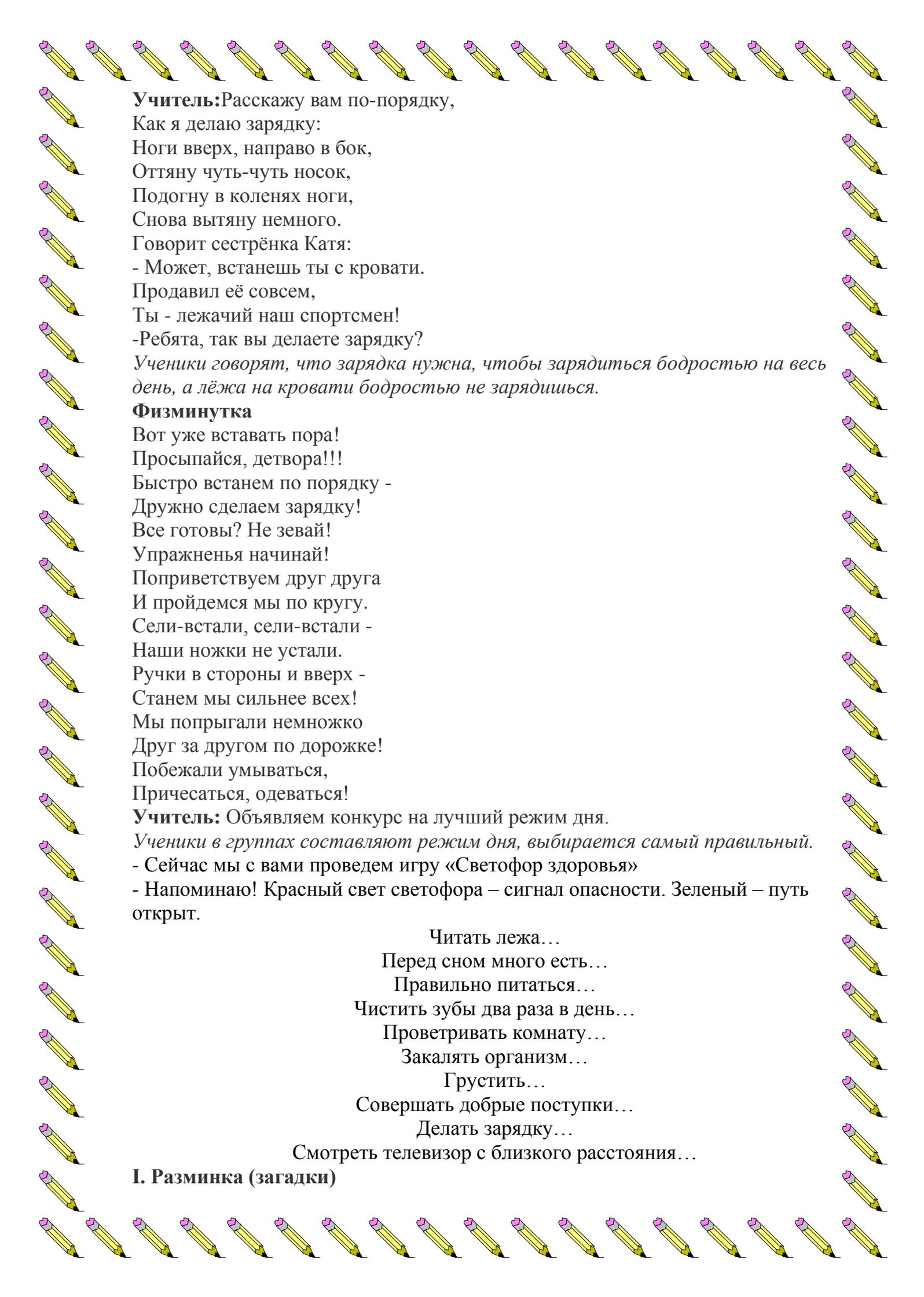
Улыбающийся Слабый

Ловкий Закаленный

Толстый Стройный

Крепкий Бледный

Учащиеся читают слова, характеризующие здорового человека.



**Учитель:** Расскажу вам по-порядку,

Как я делаю зарядку:

Ноги вверх, направо в бок,

Оттяну чуть-чуть носок,

Подогну в коленях ноги,

Снова вытяну немного.

Говорит сестрёнка Катя:

- Может, встанешь ты с кровати.

Продавил её совсем,

Ты - лежачий наш спортсмен!

- Ребята, так вы делаете зарядку?

*Ученики говорят, что зарядка нужна, чтобы зарядиться бодростью на весь день, а лёжа на кровати бодростью не зарядишься.*

### **Физминутка**

Вот уже вставать пора!

Просыпайся, детвора!!!

Быстро встанем по порядку -

Дружно сделаем зарядку!

Все готовы? Не зевай!

Упражненья начинай!

Поприветствуем друг друга

И пройдемся мы по кругу.

Сели-встали, сели-встали -

Наши ножки не устали.

Ручки в стороны и вверх -

Станем мы сильнее всех!

Мы попрыгали немножко

Друг за другом по дорожке!

Побежали умываться,

Причесаться, одеваться!

**Учитель:** Объявляем конкурс на лучший режим дня.

*Ученики в группах составляют режим дня, выбирается самый правильный.*

- Сейчас мы с вами проведем игру «Светофор здоровья»

- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зеленый – путь открыт.

Читать лежа...

Перед сном много есть...

Правильно питаться...

Чистить зубы два раза в день...

Проветривать комнату...

Закалять организм...

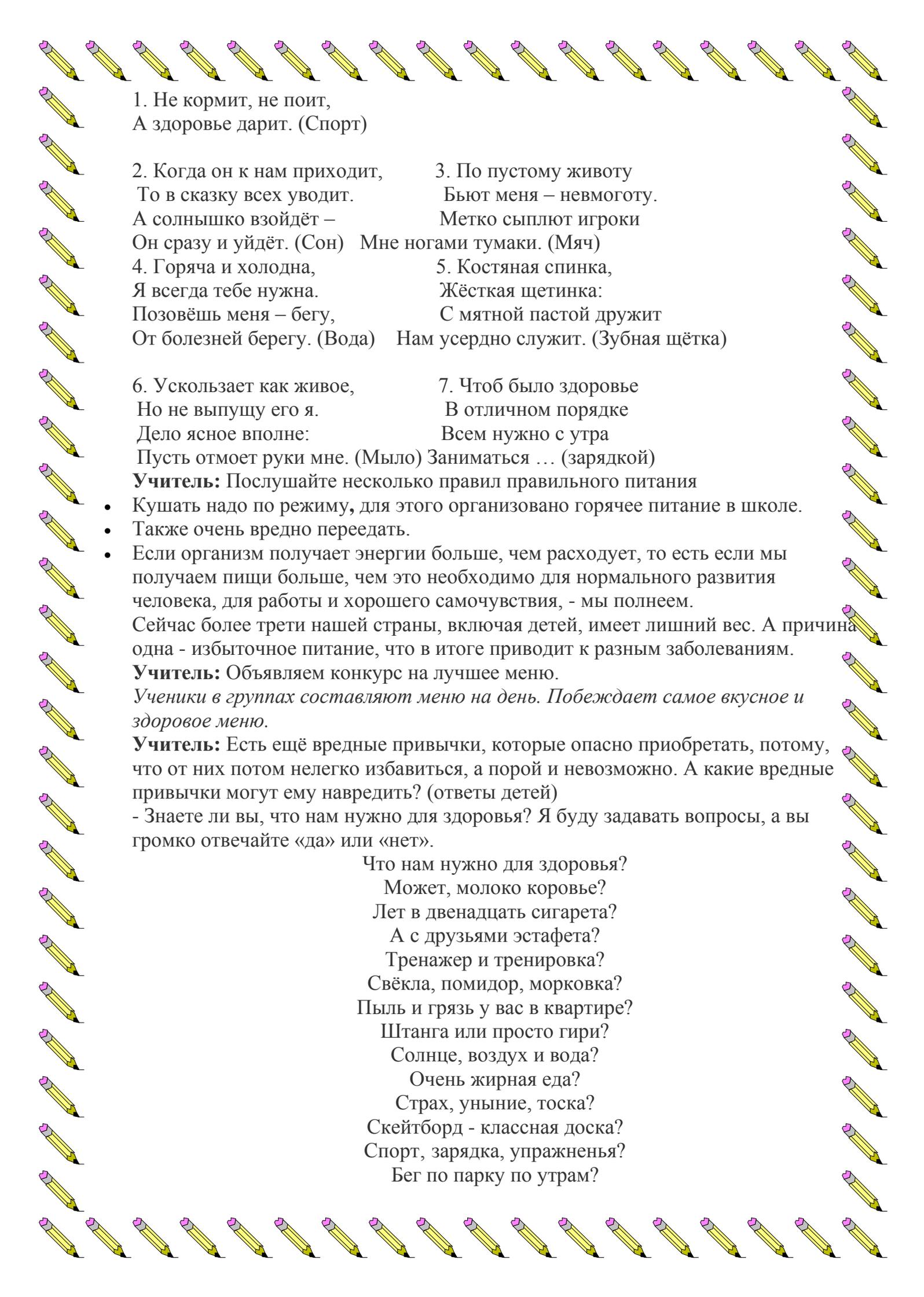
Грустить...

Совершать добрые поступки...

Делать зарядку...

Смотреть телевизор с близкого расстояния...

### **I. Разминка (загадки)**



1. Не кормит, не поит,  
А здоровье дарит. (Спорт)

2. Когда он к нам приходит,  
То в сказку всех уводит.  
А солнышко взойдёт –  
Он сразу и уйдёт. (Сон)

4. Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (Вода)

6. Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Заниматься ... (зарядкой)

**Учитель:** Послушайте несколько правил правильного питания

- Кушать надо по режиму, для этого организовано горячее питание в школе.
- Также очень вредно переедать.
- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к разным заболеваниям.

**Учитель:** Объявляем конкурс на лучшее меню.

*Ученики в группах составляют меню на день. Побеждает самое вкусное и здоровое меню.*

**Учитель:** Есть ещё вредные привычки, которые опасно приобретать, потому, что от них потом нелегко избавиться, а порой и невозможно. А какие вредные привычки могут ему навредить? (ответы детей)

- Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свёкла, помидор, морковь?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

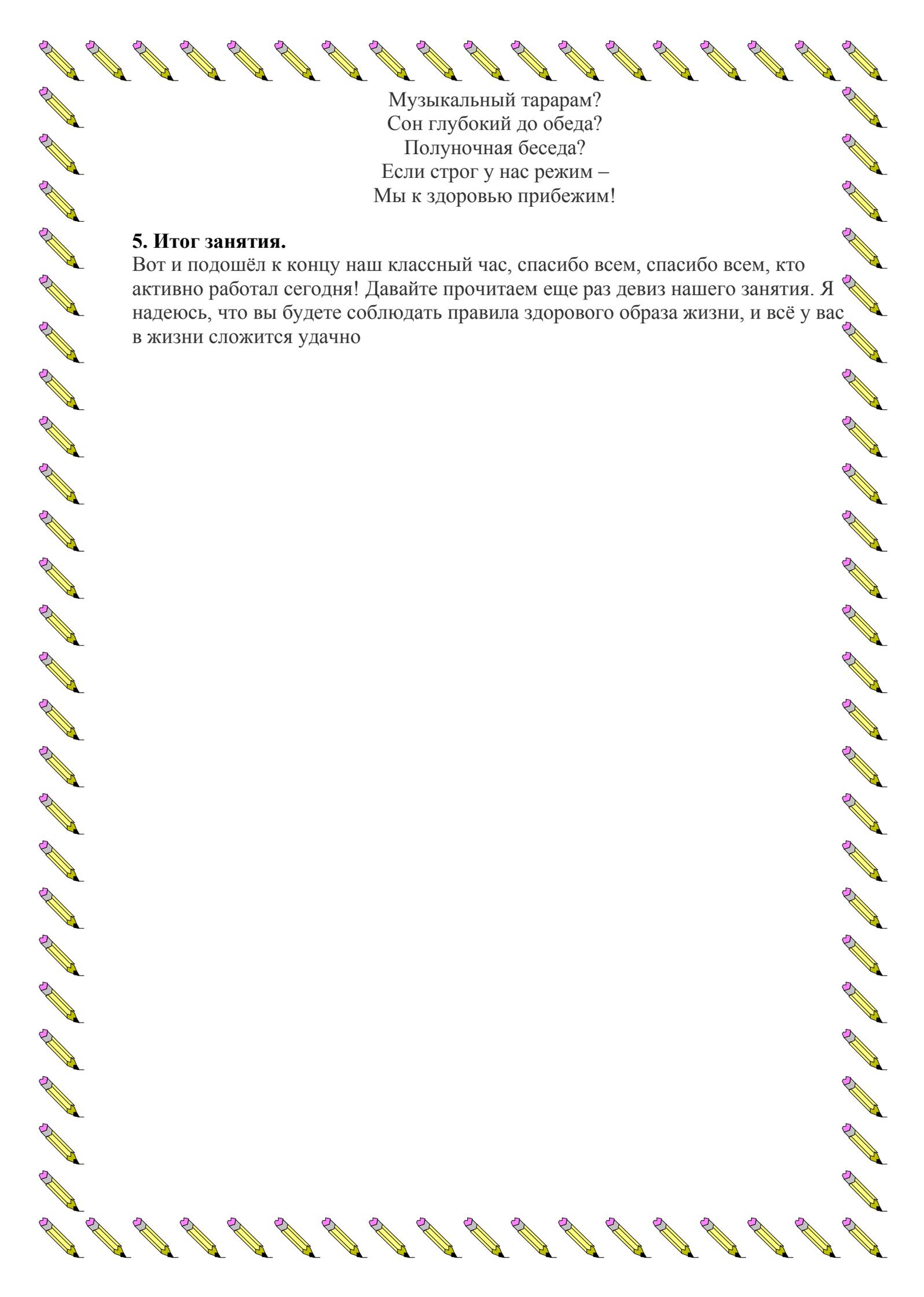
Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Бег по парку по утрам?



Музыкальный тарарам?  
Сон глубокий до обеда?  
Полночная беседа?  
Если строг у нас режим –  
Мы к здоровью прибежим!

### **5. Итог занятия.**

Вот и подошёл к концу наш классный час, спасибо всем, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Давайте прочитаем еще раз девиз нашего занятия. Я надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно