

Конспект классного часа на тему "Здоровый образ жизни"

Цель: формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

Задачи:

- расширять представления учащихся о здоровом образе жизни;
- обогащать знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу продуктов, богатых витаминами, о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- побуждать к соблюдению гигиены, режима дня, применению закаливающих процедур;
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека;

Оборудование:

- мультимедийное оборудование (*компьютер, проектор, экран*);
- видеоролик «Зарядка»;
- плакаты на тему «Мы за здоровый образ жизни»;
- конверты с заданиями;
- карточки с полезными и вредными продуктами питания;

- Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!». Слово «Здравствуйте» означает пожелание здоровья другому. О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе. Так что же такое здоровье?

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,

Коралловый остров
(Хоть это и сложно),

Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.

Заботливо надо
К нему относиться.

(А. Гришин)

3. Основная часть

- Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни. Перед вами игра «Ромашка». Каждый ее лепесток – слагаемое успеха на пути к здоровью.

- 1 лепесток – движение
- 2 лепесток – закаливание
- 3 лепесток – правильное питание
- 4 лепесток – режим дня
- 5 лепесток – хорошее настроение

1) Люди с самого рождения
Жить не могут без ... (*движенья*)

- Для чего нужно заниматься спортом?
- Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

Беседа о различных видах спорта.

- Для чего нужно закаливать свой организм?

Запомните **три главных правила.**

1. Постоянство.

Закаливание приносит только тогда результаты, когда процедуры проводятся регулярно, когда оно вбито в режим дня, вместе с зарядкой, играми на свежем воздухе.

2. Поэтапность.

Переход к более интенсивному закаливанию необходимо производить постепенно. Чем резче будет проходить переход, тем больше шансов, заболеть или получить стресс.

3. Хорошее здоровье.

Закаляться нужно тогда, когда вы уверены, что не больны, нет даже малейшего недомогания. - Кто занимается закаливанием с самого детства? Расскажите об этом.

Физминутка

3) Правильное питание

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем».
Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.
В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесать,
Нужно нам их больше есть.
Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.
Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

4) Режим дня школьника

Рано вставать,
Рано в кровать —
Завтра на парте
Не будешь зевать.
Не бойся воды —мойся!
Стройся в ряды, стройся!
Трудный и долгий
День впереди —
Каждую мышцу
С утра заряди!
Чистят ножи,

И кастрюли, и трубы, —
Как же не чистить
До завтрака зубы?
Вовремя пей,
Вовремя ешь, —
Будешь до старости
Крепок и свеж.
Ешь, не спеши.
Пусть работают скулы.
Мы ведь ребята,
А не акулы!

В школе учись
И работай в отряде.
Книг не марай
И не пачкай тетрадей.
Счету учись
Перед классной доской,
Строить учись
У себя в мастерской.
Вредно ребятам

Лежачее чтение:
Вредно для книги
И вредно для зренья.
Рано в кровать,
Рано вставать –
И начинаем
Сначала опять.
(С. Маршак)

5) Поделись хорошим настроением,
Ничего не требуя взамен.
Пожелай удачи и везения,
И немного ветра перемен.
Всем-всем-всем - не делай исключения!
Пожелай веселья и добра,
Улыбнись ты солнышку весеннему
И всем людям с самого утра.
Пусть немного радости прибавится
В этом мире сложном, непростом.
Поделись теплом, а вдруг понравится?
Не откладывая на потом.)/[i]
(Арина Забавина)

4. Итог занятия

- Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

Рефлексия

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно 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 в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

