

Слайд1



Классный час ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ЗДОРОВО

Мельникова Любовь Александровна,
учитель русского языка и литературы
МОУ «СОШ р.п. Соколовый
Саратовского района
Саратовской области»

Слайд 2

Цель:

Воспитательная:

- 1. Способствовать формированию у детей уважительного отношения к здоровью: своему и окружающих.
- 2. Через знание афоризмов и пословиц постигать народную мудрость.
- 3. Развивать потребность здорового образа жизни.

Образовательная:

- Расширить знания детей о пищевых продуктах и их значимости для растущего организма

Цель:

Воспитательная:

1. Способствовать формированию у детей уважительное отношение к здоровью: своему и окружающих.
2. Через знание афоризмов и пословиц постигать народную мудрость.
3. Развивать потребность занятия физической культуры и здорового образа жизни.

Образовательная:

Расширить знания детей о пищевых продуктах и их значимости для растущего организма

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

И.В.Гёте


Ведущий 1. Горская пословица гласит: «... добрая жизнь – чистый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы разные составляющие, среди которых важное место занимает здоровье. Здоровье – это бесценный дар, данный нам Природой.

Ведущий 2. Сейчас мы проведём разминку. И вы, конечно, знаете, что народ славит здоровье в пословицах и поговорках. Назовите, пожалуйста, какие вы знаете поговорки и пословицы о здоровье?

Слайд3

Закончите пословицы:

- **Здоровье дороже...**
- **Здоровье на деньги...**
- **Было бы здоровье, а все остальное...**
- **Здоровому и врач не..**
- **Здоровью цены...**
- **В здоровом теле –...**



Дано начало пословиц о здоровье, ребята должны продолжить их.

1. Здоровье дороже...(золота)
2. Здоровье на деньги...(не купишь)
3. Было бы здоровье, а все остальное...(приложится)
4. Здоровому и врач не...(надобен)
5. Здоровью цены ...(нет)
6. В здоровом теле –...(здоровый дух)

Ведущий1. Молодцы, ребята. Знаете пословицы о здоровье.

Учитель: «Здоровье - нам бесценный дар,

Который дан нам Богом.

И все готовы мы отдать,

Лишь только б быть здоровым

Ведущий 2. Действительно, здоровье необходимо любому человеку для успешной деятельности. Сейчас мы с вами проведём **игру – соревнование**. Задание для вас такое: из перечня слов, назвать признаки, **характеризующие здорового человека**.

Слайд 4



весёлый

хмурый

бодрый

пассивный

слабый

энергичный

у него чистая кожа

тусклые волосы

плохой сон

блестящие волосы

отдохнувший

уоставший

у него грязь под ногтями

хороший сон

Ведущий 2. Молодцы, ребята! Вы хорошо справились с заданием.

Ведущий 1. А я хочу проверить, соблюдают ли ребята – одноклассники правила правильного питания? Ответьте на вопросы, выбрав вариант ответа, который тебе кажется правильным

Слайд 5



Тест

1. В день я обычно ем
 - а) 2 раза
 - б) 3 раза
 - в) 5 раз
2. Промежуток между приёмами пищи должен составлять:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 3 часа
3. Я обычно ужинаю:
 - а) за 3-4 часа перед сном
 - б) за 2 часа перед сном
 - в) за 1 час перед сном

1. В день я обычно ем

а) 2 раза

б) 3 раза

в) 5 раз

2. Промежуток между приёмами пищи должен составлять:

а) 5 часов

б) 6 часов

в) 3 часа

3. Я обычно ужинаю:

а) за 3-4 часа перед сном

б) за 2 часа перед сном

в) за час перед сном

Правильные ответы (1 – в), 2- в), 3 – а)

Ведущий 2. А сейчас предлагаю вам посмотреть на слайд, посчитать количество продуктов и назвать те, которые, на ваш взгляд, являются полезными.

Предлагаю провести **физкультминутку**.

- Сейчас проверим друг друга на силу духа.

В здоровом теле - здоровый дух

У кого быстрее надуется или, может быть, лопнет воздушный шарик.

Ребята, физическая нагрузка - настоящий «эликсир молодости».

Слайд 6

Отыщите полезные продукты



Полезные и вредные продукты.

Сценки каждой группы на тему «Здоровье».

1-я группа «Крепыши»

АНЯ. Катя, будешь яблочко? В нём ведь так много витаминов!

КАТЯ. А нам в школе говорили, что к весне в яблоках витаминов почти не остаётся. Ведь они хранятся уже много месяцев.

БАБУШКА. Действительно, это так. Но мы уже сейчас можем вырастить овощи и зелень, в которых много витаминов, дома, на подоконнике. Какой из витаминов главный сейчас, отгадайте в загадке.

Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (лук)

2-я группа «Здоровяки»

ОЛЯ. Все говорят, что в луке есть витамины. А помнишь, мама, я помогала тебе чистить лук, и из глаз у меня капали слёзы? А почему так происходит?

МАМА. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Эти вещества очень сильно пахнут и вызывают слёзы, когда мы чистим лук. Но зато они помогают нам не болеть. Есть даже такая поговорка: «Лук – от семи недуг»

3-я группа «Неболейки»

ДЕДУШКА. Ну, теперь и я вам дети, расскажу. Есть и ещё один защитник: Маленький, горький, луку брат». Отгадали, это чеснок.

ВИКА. Я больше люблю зелёный лук. Только ведь лук растёт летом. Разве его можно вырастить сейчас?

МАМА. Весной можно вырастить лук на подоконнике. Хотите, я вам покажу. Можно взять стакан с водой или землёй и посадить лук. А еще можно прорастить овёс, пшеницу. Их зелёные стебельки очень полезны. И ещё совет. В конце весны можно делать салат из первой зелени – молодой крапивы и одуванчиков.

Ведущий 1. Молодцы, ребята, просветили нас. А кто знает, много или мало нужно пить жидкости в день? (выслушать ответы).

УЧИТЕЛЬ. Ученик вашего возраста должен выпивать 6-7 стаканов жидкости: молока, чая, соков, компотов и простой воды.

Мы узнали много интересного и полезного. А теперь посмотрим, которая из наших команд самая смекалистая. Отгадайте загадки. (По очереди каждой команде).

1. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (морковь)
2. Синий мундир,

Тёплая подкладка,

А в середине сладка. (слива)
3. Золотая голова – велика, тяжела.
Золотая голова отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка. (Тыква)
4. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи. (капуста)

5. Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики
А из далёкой Африки. (апельсин)
6. Была зелёной, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце потемнела я
И вот я стала спелая. (вишня)

Ведущий 2. У вас на столе лежат листочки с частями афоризмов и пословиц о здоровье. Сложите правильно эти выражения. Они достаточно сложные.

Пока ребята работают, звучит музыка.

- 1.Здоровый нищий счастливее больного короля. (А Шопенгауэр)
2. Болен – лечись, а здоров – берегись.
- 3.Боль без языка, а сказывается. Как же воспитать в себе здоровый дух

Детство А.В. Суворова.

Ведущий 2. Это интересно. Послушайте. Хочется, чтобы в нашем классе все были здоровыми и крепкими. А для этого нужно воспитывать в себе и волю. (О Суворове)

А.В.Суворов в детстве был очень слабым и хилым ребёнком. С самого детства он хотел стать военным, но понимал, что это невозможно. Слишком плохим было его здоровье. Тайком от няни он стоял часами на ветру в осенние дождливые вечера. Зимой, когда все ещё спали, мальчик на улице натирался снегом. Всю жизнь А.В.Суворов начинал свой день с обливания холодной водой и с зарядки. Таким образом, будущий генералиссимус готовил себя к военной службе. Он закалял не только своё здоровье, но и силу воли.

УЧИТЕЛЬ, Дорогие ребята, мне очень хочется видеть вас крепкими, улыбающимися, здоровыми детьми. Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги. Я сейчас подарю вам рецепты, надеюсь на то, что они помогут укрепить ваше здоровье.

Слайд 7

Соедините слова в выражения (В итоге получатся фразы)

- **Здоровый нищий счастливее
больного короля. (А Шопенгауэр)**
- **Болен – лечись, а здоров –
берегись.**
- **Боль без языка, а сказывается.**

И каждому ученику раздаются «Рецепты здоровья»

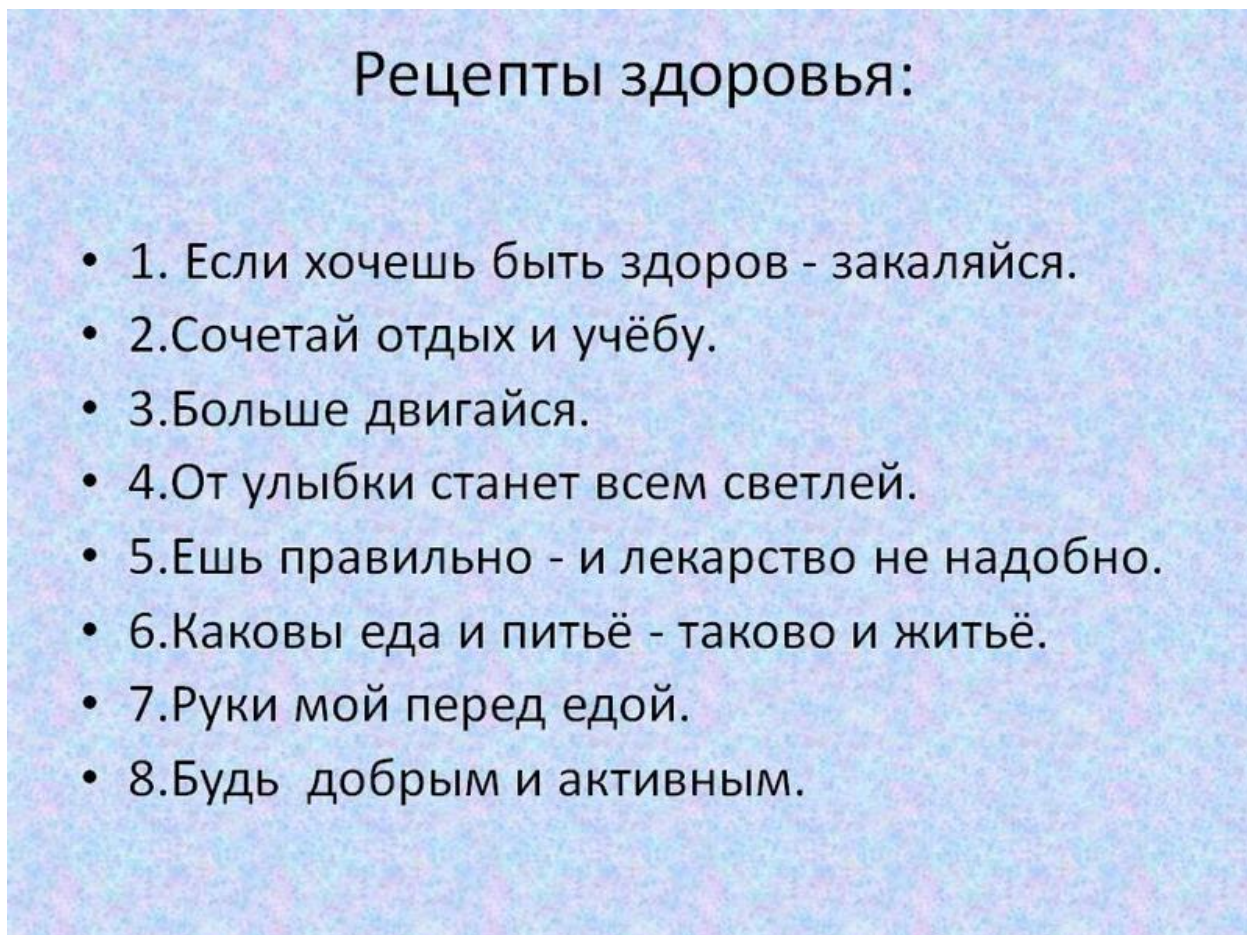
Рецепты здоровья:

1. Если хочешь быть здоров - закаляйся.
2. Сочетай отдых и учёбу.
3. Больше двигайся.
4. От улыбки станет всем светлей.
5. Ешь правильно - и лекарство не надобно.
6. Каковы еда и питьё - таково и житьё.
7. Руки мой перед едой.
8. Будь активным.

Ребята, сегодня мы провели классный час по теме: « Здоровье – это здорово». Эта тема не случайно выбрана для классного часа, так как вопросы здорового образа жизни в настоящее время очень актуальны в нашей стране. Ведь от вашего здоровья зависит будущее нашей России.

А закончить классный час мне хочется следующей фразой:

Слайд 8



«Пусть ваше здоровье будет залогом вашего счастья.

Список литературы:

-Обухова Л. А. Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – Москва: «ВАКО», 2004

-М. Безруких, Т. Филиппова. Разговор о правильном питании.- Москва ОЛМА Медиа Групп, 2009

- М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева. Формула правильного питания.- Москва ОЛМА Медиа Групп, 2008