Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Школа № 2» г. Пласта

**Конспект классного часа**

**«Если хочешь быть здоров»**

Выполнила: учитель начальных классов Даниелян Ю.Г.

Пласт, 2022

Дата проведения мероприятия: 19.01.22

ФИО учителя: Даниелян Юлия Георгиевна

Класс: 1б

Тема: «Если хочешь быть здоров»

Цели: формирование представления о здоровом образе жизни; умения беречь своё здоровье.

Оборудование: презентация, карточки с вредными и полезными продуктами, карточки с пословицами.

Подготовительная работа: физминутка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Время | Содержание | Примечание |
| 1. Организационный | 2 мин | -Здравствуйте, ребята!  -Повернитесь друг к другу, возьмитесь за руки, посмотрите соседу в глаза, подарите ему свою добрую улыбку и скажите, чего вы желаете ему на нашем классном часе.  “Я желаю тебе сегодня на классном часе …” | Приветствуют учителя, настраиваются на занятие |
| 2. Основной | 25 мин | - Сегодня на нашем классном часе будет гость.  Звучит музыка из мультфильма «Каникулы в Простоквашино». Появляется картинка - почтальон Печкин на самокате (слайд 1-2).  **-**Здравствуйте, вы меня узнали? Да – это я, почтальон Печкин, принёс для вас посылку. Только я вам её не отдам, потому что у вас документов нету. Давайте посмотрим, а может она и не вам. Вот это да! Ведь она от Айболита! Интересно, что в ней!  (Слайд 3)  **-** Вместе с посылкой было письмо, только без адреса. Я его прочитал. Хотите знать, что в нём было? (Слайд 4)  Закаляйся, если хочешь быть здоров!  Постарайся позабыть про докторов,  Водой холодной обливайся,  Если хочешь быть здоров!  - А вы хотите быть здоровыми? А зачем?  **-** Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина – это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, сделать много приятного и полезного для себя и других людей. И, конечно, для своей страны. Значит надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?  -Ребята, вы видите, как много для этого надо? Как всё успеть выполнить каждый день?  **-** Если вы правильно чередуете труд и отдых, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.  - С чего каждый человек должен начинать свой день?  **-** Для чего делают зарядку?  Во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, согревает наше тело, добирается до головного мозга. Наши мускулы становятся крепче, мы чувствуем себя сильными и здоровыми.  - Решил Шарик стать самым сильным и попытался поднять тяжёлую гирю (слайд 7). Но ничего у него не вышло. Тогда Матроскин сказал, что он ***мало каши ел.*** При чём тут каша?  **-**А что вы едите, чтобы стать сильными и здоровыми?  **-** А чипсы с газировкой вы разве не любите?  - Давайте посмотрим, что происходит в нашем желудке, когда мы пьём газировку и едим всё подряд.  **ЭКСПЕРИМЕНТ (видео)**  Возьмём бутылку газированной воды и бросим в неё разноцветное драже из красивого пакета. Вода из бутылки незамедлительно начнёт извергаться в виде пены.  - Если мы будем продолжать такие эксперименты над собой, наш желудок обидится и заболит.  **ИГРА «ВРЕДНО - ПОЛЕЗНО»**  *Фронтальная работа*  **-** На доске в левую колонку относим вредные продукты, в правую – полезные. Выходим по цепочке, начиная с первого ряда.  **Проверка** (слайд 9)**.**  **Вредно: сладкое, чипсы, газ вода.**  **Полезно: фрукты, хлеб, молоко, рыба, печень.**  **-**Молодцы, хорошо справились с заданием!  ФИЗМИНУТКА  - Давайте сейчас проведем **физическую зарядку.**  (Выходит заранее подготовленный ученик и проводит физкульминутку.)  **Мы зарядкой заниматься**  **Начинаем по утрам,**  **Чтобы реже обращаться**  **За советом к докторам.**  **Раз, два – не зевай,**  **С нами вместе повторяй.**  **-** Чего должно быть много в пище, чтобы она стала полезной?  **-** Не зря витамины называют «Алфавит здоровья». Только при чём тут алфавит?  **-** Давайте споём песню о витаминах, на мелодию «Если с другом вышел в путь». (Слайд 10).  1.Мы полезны для людей – 2раза  И нужны, как воздух.  А живём мы в пище всей, - 2 раза  Поскорей запомни!  Припев.  Нас большая семья,  Для людей мы друзья.  И вам без нас прожить нельзя!  Витамин, витамин!  Нам здоровье открыл,  Скорее подружитесь с нами!  2.Неспроста нас нарекли – 2 раза  «Алфавит здоровья».  Мы поможем вам расти – 2 раза  И учиться в школе.  **-** Каждый витамин выполняет определённую работу (слайд 11).  А – отвечает за рост (слайд 12).  В – улучшает работу органов (слайд 13).  С – повышает иммунитет (слайд 14).  D – укрепляет кости (слайд 15).  **-** Кто из вас болел в этом году? Почему это произошло?  **-** В наш организм попали микробы (слайд 17). Как они туда проникли?  **-**  Позовём на помощь Мойдодыра (слайд 18).  Где грязнуля? Покажите,  К умывальнику ведите.  Будем дружно отмывать  И микробы разгонять!  (слайд 19)  «От простой воды и мыла у микробов тает сила».  (На экране появляются предметы: зубная щётка, зубная паста, мыло, мочалка, расчёска).  **ИГРА «Личные - общие»** (слайд 20)**.**  *Фронтальная работа*  Разделить предметы на две группы: в первую – предметы общего пользования, во вторую – индивидуальные.  полотенце - карандаш  зубная щётка - зубная паста  носовой платок - книга  расчёска - игрушки  **-** Молодцы! | Отвечают на вопросы учителя   Чтобы хорошо учиться, заниматься в кружках и секциях, быть сильными и красивыми.  Заниматься спортом, больше находиться на свежем воздухе, есть много витаминов, соблюдать правила гигиены  Надо соблюдать режим дня (слайд 5).  С зарядки  Для того чтобы проснуться, зарядиться энергией  Для того чтобы стать сильным, надо хорошо есть.  Проверяют правильность выполнения  Выполняют зарядку   Витаминов.  Поют песню  Отвечают на вопросы |
| 3. Заключительный | 3 мин | **ИГРА «ДОСКАЖИ ПОСЛОВИЦУ»** (слайд 21)**.**  На доске перепутались карточки с пословицами. Нужно правильно подобрать продолжение пословицы.  Всем даёт здоровье молоко коровье.  Здоровые зубы – здоровые люди.  Чистота – залог здоровья.  Кто аккуратен, тот людям приятен.  **-** А теперь ещё раз вспомним, что нужно для здоровья. Выполним тест. Отвечаем по руке. (слайд 22-25).  **Сколько раз в день надо чистить зубы:**  1)один раз;  2)ни разу;  3)два раза.  **Что вредно для зубов:**  1)морковь;  2)сахар;  3)яблоко.  **Какой предмет относится к личной гигиене:**  1)Шампунь;  2)мыло;  3)расчёска.  **День нужно начинать:**  1)с зарядки;  2)с завтрака.  **Рефлексия**.  **Игра «ДА – НЕТ»**(слайд26)**.**  - Отвечайте хором!  ЗДОРОВЬЮ – да!  СПОРТУ – да!  УЧЁБЕ – да!  БОЛЕЗНЯМ – нет!  **-** Печкин решил всё-таки отдать вам посылку за такую активную работу и хорошие знания! (В посылке фруктовый сок)!  Будьте здоровы! | соотносят начало и конец пословицы. Читают хором.  Отвечают на вопросы теста  Проводят рефлексию деятельности |





Всем даёт здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы – здоровые люди.

Чистота – залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.