

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Малынская основная школа №36»

## **Классный час во 2-3 классах**

### **Урок здоровья** *«Здоровый образ жизни – это для нас»*

*Подготовила:*  
*учитель начальных классов*  
*Фомина Инна Сергеевна*

## **Цель:**

- Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;
- Способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей;
- Формировать навыки здорового образа жизни.

## **Задачи:**

- Осознать актуальность проблемы здоровья;
- Узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;
- Понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;
- Получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

## **Оборудование и материалы:**

- Плакат «Планета здоровья», слова на карточках для плаката;
- Фломастеры, маркеры;
- Вырезанные из цветной бумаги цветы, листочки, ладони детей;
- Обруч с жёлтыми лентами-лучами;

## **Ход мероприятия**

### ***1. Организационный момент.***

-Здравствуйте, дорогие друзья. Сегодня вы будете не просто зрителями, а будете исследователями и в самом конце встречи мы вместе выведем одно правило. А вот о чем будем говорить, вы узнаете из кроссворда, который надо разгадать.

### ***2.Самоопределение к деятельности***

1.Утром рано поднимайся, прыгай, бегай, отжимайся,  
Для здоровья, для порядка людям всем нужна ...**(зарядка)**

2.Вот такой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льет с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это,

Дождик теплый , подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят...**(душ)**

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет...**(спорт)**

4. Я под мышкой посижу,

И что делать укажу-

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать. **(градусник)**

5. Через нос проходит в грудь.

И обратный держит путь.

Он невидимый, и все же

Без него мы жить не можем **(воздух)**

6. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

- У загадки есть ответ: это мой ...(*велосипед*)
7. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...(*коньки*)
8. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
Вам поможет здесь сноровка  
И, конечно, ...(*тренировка*)

ЗАРЯДКА  
ДУШ  
СПОРТ  
ГРАДУСНИК  
ВОЗДУХ  
ВЕЛОСИПЕД  
КОНЬКИ  
ТРЕНИРОВКА

-Так о чём сегодня пойдёт речь? (*О здоровье*). А почему нужно быть здоровым? (*Ответы детей*)

### **3. Постановка учебной задачи**

- Сегодня нам необходимо поговорить о здоровом образе жизни, из каких факторов состоит здоровье, и как его сохранить. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни. Каждый знает, что наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, обычно спокойный и более уравновешенный. А кто невнимателен к своему здоровью, то часто нервничает, болеет, не верит в себя. А когда человек теряет веру в собственные силы, то перестает ценить сам себя и даже может причинить себе вред, например, начать курить или употреблять алкоголь. Именно поэтому лучшей профилактикой стрессов, конфликтов и вредных привычек в вашем возрасте является умение научиться ценить и беречь свое здоровье, внимательно прислушиваться к советам взрослых.

**4. Викторина "Верю - не верю"** Цель: задуматься о пользе или вреде тех или иных утверждений.

-Отвечайте на вопросы. Обоснуйте свой ответ. Согласны ли вы, что:

1. Зарядка - источник бодрости? (да)
2. Жвачка сохраняет зубы? (нет.)
3. Молоко полезнее йогурта? (нет.)
4. Ходить босиком полезно для укрепления стопы? (да.)
5. Кактусы снимают излучение от компьютера? (нет.)
6. Бананы поднимают настроение? (да.)
7. Морковь замедляет процесс старения организма? (да.)
8. Недостаток солнца вызывает депрессию? (да.)

9. Летом можно запастись витаминами на целый год? (нет.)
10. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да.)
11. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (да.)
12. Детям достаточно спать ночью 8 часов? (нет.)
13. В организме человека под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин (да.)

**5. Характеристика здорового человека.** Цель: формировать представление о физически здоровом человеке.

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

Красивый	сутулый
Сильный	стройный
Ловкий	толстый
Бледный	неуклюжий
Румяный	подтянутый
Статный	крепкий

- Объясните, почему вы выбрали именно эти прилагательные?

**6. Физкультминутка. Игра «Корабли и скалы»**

Цель: помочь научиться чувствовать настроение других, способствовать развитию внимания, координации в пространстве.

- Объединяемся в две группы. Половина - «корабли», другая половина - «скалы». «Скалы» садятся на пол, «корабли» закрывают глаза и передвигаются по комнате. При приближении «корабля», «скалы» выпускают шипящий звук, с которым волны набегают на скалы. Цель «скал» - не допустить аварии «корабля». Затем игроки меняются ролями.

- Что вы чувствовали в ходе выполнения этого упражнения?

**7. Упражнение - игра «Слагаемые здоровья».** Цель: узнать о факторах, влияющих на здоровье человека

- Выберите правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление невымытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

- Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

**8. Плакат «Планета здоровья».** Цель: получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

- Подумайте и выберите необходимые слова из заданных (заранее приготовлены на листочках), из чего состоит «Планета здоровья». Приклейте на плакат. Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»? Почему выбрали именно эти составляющие?

- Зарядка, спорт
- Режим дня;
- Личная гигиена;
- Здоровое и рациональное питание;
- Отсутствие вредных привычек.

Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, своими ладонями, вырезанными из цветной бумаги.

**9. Игра «Солнышко желаний».** Цель: создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: «Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»

**10. Рефлексия.** Цель: помочь обучающимся сформулировать полученные результаты, определить цели для дальнейшего укрепления здоровья, способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

- Дети, нарисуйте свое настроение на стикерах и приклейте вокруг плаката «Планета здоровья»).

- Какие знания вы получили сегодня?

- Как эти знания вы используете в личной жизни?

- Какие советы дадите другим детям для сохранения или укрепления здоровья?

Все вместе: **Будьте здоровы!**

**11. Заключительное слово учителя.**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Мы открыли вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

- И заканчиваю я нашу встречу так же, как и начинала. Здравствуйтесь! Будьте здоровы!

