Классный час

***«***В здоровом теле –

здоровый дух***»***

Подготовила:

Учитель начальных классов Хорошунова Т.А.

Старый Оскол, 2019

Классный час "В здоровом теле- здоровый дух"

Цели: формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни; воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Педагогические технологии:

информационно-просветительская здоровьесберегающая технология;

Оборудование:

•презентация;

• цветок здоровья

Ход урока

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда весёлым, в хорошем настроении, красивым, в хорошей форме?

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня, на уроке мы поговорим о здоровье, о том, как быть здоровым и сохранить здоровье.

Тема классного часа: «Здоровье - главное богатство человека».

Сейчас мы будем делать цветок здоровья.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?**

(Учитель берет первый лепесток «Режим дня»).

**Нужно выполнять режим дня.**

Режим дня - распорядок дня: (подъем, зарядка, питание, учёб, прогулка и др.)

**Нужно правильно питаться.**

Нужно есть разную пищу: мясо, рыбу, овощи, фрукты, творог, яйцо. Пить соки, молоко, кефир.

**Нужно заниматься спортом.**

Спорт поможет сохранить здоровье. Для этого нужно делать зарядку, заниматься физкультурой, заниматься спортом.

**Нужен хороший, полноценный сон.**

Нужно вовремя ложиться и вовремя вставать, чтобы быть бодрым и веселым. Детям нужно спать 10 – 11 часов.

(Учитель берет следующий лепесток).

**Нужно закаливать организм.**

Закаливать организм можно с помощью воздуха и воды. Это обтирание мокрым полотенцем, обливание водой. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

**Нужно соблюдать гигиену**.

Гигиена – это чистота тела. Нужно заботиться о чистоте своего тела и соблюдать правила личной гигиены.

Какие правила личной гигиены вам знакомы?

-Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

- чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

- принимать душ или ванну, мыться в бане;

-ухаживать за ногтями, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами;

- волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;

-содержать в чистоте одежду и обувь;

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

А сейчас такое задание:

Вы должны определить, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. (выдаются предметы для трех групп: полотенце, зубная щетка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расческа, ложка, тарелка).

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

(Учитель берёт лепесток «отдых»).

**Нужно отдыхать.**

Отдых должен быть активным: гулять на улице, играть в спортивные игры, ездить в лес, кататься на велосипеде. Зимой кататься на лыжах и коньках.

**Итог.** Учитель: Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Министерство образования Омской области

КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 7 I ВИДА»

Классный час

***«***В здоровом теле –

здоровый дух***»***

Подготовили :

Блатнер Е.В.

Григорьева Г.В.

Сулим О.В.

Дата проведения: 31.10.2014 г.

Время проведения: 15:10

• Мы приготовили памятки: «Как правильно готовить уроки».

Соблюдайте эти правила, и они помогут вам.

• После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

• В 17.40 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

• комплексы упражнений для утренней гимнастики;

• комплексы упражнений для исправления осанки;

• комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;

• физминутки.

2–ой ученик: Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики. (Показ).

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Упражнение для поддержания правильной осанки.

Чтобы сохранить осанку нужно соблюдать правила.

(Ученик читает правила).

3–й ученик: Гимнастика для глаз.

Упражнение 1.

1. Крепко закрыть глаза на 3–5 сек.

2. Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

Упражнение 2.

Быстрое моргание 1 – 2 мин.

Упражнение 3.

1. Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.

2. Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

• Не читай лежа,

• Не наклоняйся близко при чтении,

• Не играй с взрывоопасными предметами,

• Не смотри долго телевизор,

• Не играй долго в компьютерные игры.

• Делай гимнастику для глаз.

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

Эти упражнения и правила помогут вам стать здоровыми и быть всегда красивыми.

Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята из шестой группы.

Ученик: Скажите, что вы делаете по привычке?

Какие привычки вы назвали, если их обозначить одним словом?

- Полезные привычки.

Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

2–ой ученик: Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

Существует другая, не менее опасная привычка – алкоголизм. Многие взрослые страдают от вина, пива и других алкогольных напитков. У пьющего человека ухудшается память, нарушается координация движения, постепенно начинают отказывать печень, желудок и другие органы человеческого организма. Для детей этот вред втройне. Известны случаи, когда дети умирали от алкоголя или тяжело болели.

Но самая страшная болезнь нашего века – это наркомания.

Она развивается от употребления дурманящих, ядовитых веществ - наркотиков. Отведав папирос с наркотиками или специальных таблеток, слабые или очень любопытные люди, вскоре переходят к более сильным наркотическим веществам. Этим они разрушают свое здоровье. Находясь в состоянии наркотического дурмана, эти люди наносят себе страшные ранения, совершают преступления. Многие из них не доживают и до 30 лет. Избавиться от этой зависимости очень трудно, часто невозможно.

Поэтому никогда не пробуйте никаких наркотических средств.

Вывод: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

Учитель: Человек – часть природы. Когда болеет природа, болеет и человек. Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды. Выяснить, в каких условиях находится природа, окружающая нас, попытались наши ребята (выступление экспертной группы). Открывается седьмой лепесток.

Ученик: Мы создали группу экспертов и совместно с родителями провели эколого-здоровьесберегающую экспертизу условий местности. Подробно об этой экспертизе вы можете прочитать на страницах нашей книги, здесь описаны задания для экспертной группы, результаты их исследований. А решение, которое приняли ребята по результатам этих исследований, мы сейчас услышим.

После обсуждения результатов, мы решили, что мы должны, вместе со старшеклассниками, учителями активно участвовать в озеленении пришкольной территории, а также помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы. Следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, подъездов, своего дома.

Тогда вокруг нас будет чище и красивее.

Итог. Учитель: Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

Хочется поблагодарить всех, кто участвовал в работе над проектом. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдете с урока с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья.