

Будь здоров!
Классный час для 1 – 2 классов.

Замысел: дети расшифровывают тему занятия и на примере игры «Слепой поводырь» убеждаются в ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему. «Изобличаются» враги здоровья, одним из которых является простуда. Учитель рассказывает о том, как избежать простуды, и о пользе зарядки. Дети сочиняют «стишата» на данную тему, отгадывают загадки о спортивном инвентаре, а также рассказывают о том, что они делают для укрепления своего здоровья.

Ход занятия

Учитель: Ребята, предлагаю вам самим расшифровать тему сегодняшней беседы:

Б Д З О О
У Ъ Д Р В

(«Будь здоров» - читается столбцами)

Мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Оно дороже любого богатства, потому что его не купишь ни за какие деньги ни в аптеке, ни в самом шикарном магазине. Здоровье нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а вернуть сложно, порой даже невозможно.

Давайте на примере игры рассмотрим, как тяжело и некомфортно чувствует себя человек, потерявший по какой – либо причине зрение.

Игра «Слепой и поводырь».

Условия игры. Выбираются два игрока. «Слепому» завязывают глаза и предлагают пройти в классе между рядами. А помогать ему будет «поводырь», на расстоянии подсказывающий направление движения. В конце игры ребёнка, игравшего роль слепого, просят рассказать, что он чувствовал во время движения с закрытыми глазами.

Учитель. Конечно, мы рассмотрели редкий и тяжёлый случай потери здоровья. Но чаще всего наше здоровье подтачивают и расшатывают, на первый взгляд, не такие уж страшные причины. Но именно они являются коварными врагами здоровья, потому что кажутся нам привычными и по этой причине не очень опасными. Давайте же попробуем выявить из длинного списка перечисленных понятий «врагов» и «друзей» здоровья и таким образом изобличить его недругов:

- Свежий воздух;
- Курение;
- Закаливание;
- Драки;
- Крепкий сон;

- Употребление большого количества сладостей;
- Хорошее настроение;
- Плохая экология;
- Движение;
- Наркотики;
- Длительный просмотр телепередач;
- Зарядка;
- Сквозняки;
- Правильное питание;
- Алкоголь;
- Зависть;
- Частые простуды.

О каком «враге» человека, как простуда, мне хочется рассказать вам особо, ведь каждый из вас знаком с ней. Простуда может вызвать различные серьёзные заболевания, в частности, грипп. Доктора считают, что каждое заболевание гриппом сокращает нашу жизнь на один год. А всему виной простуда, такая привычная и потому коварная!

Для того чтобы реже простужаться, **нужно соблюдать следующие советы:**

- Из-за опасности заразиться не обнимайте и не целуйте больных простудой. Она заразна, что уже через несколько часов вы сами можете почувствовать недомогание.
- Отходите как можно дальше от чихающего или кашляющего человека.
- Старайтесь не переохлаждаться. После бега одежда становится мокрой от пота, и от этого переохлаждение ещё опасней. Необходимо срочно пойти домой переодеться.
- Бойтесь сквозняков! Когда ветер и холод охватывают всё тело, это так опасно, как если на сквозняке продует какую-либо часть тела.
- Всегда одевайтесь по погоде. В этом вопросе полагайтесь на советы взрослых.
- Закаляйтесь! Помните, что свежий воздух, солнце, ветер и вода - ваши верные помощники. Обтирайтесь мокрым полотенцем, принимайте контрастный душ, летом купайтесь в речке, загорайте, ходите босиком по траве, делайте зарядку на свежем воздухе. Но помните:

Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйтесь постепенно. *И. Семёнова*

И ещё несколько слов о зарядке. Есть мудрая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Так говорят, когда хотят подчеркнуть, что только физически здоровый человек обладает

высоким зарядом энергии, бодрости. И одним из источников бодрости является зарядка. Она так и называется – «за –ряд -ка», потому что заряжает нас энергией и хорошим настроением на весь день, помогая организму проснуться и активно включиться в работу.

Ни мороз мне не страшен, ни жара.
Удивляются даже доктора,
Почему я не болею,
Почему я здоровее
Все ребят из нашего двора.
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Почему что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день.
Я задачи решаю посложней,
Я повсюду успеваю,
Я усталости не знаю,
И звучит моя песня веселей,
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

М. Львовский. Песенка о зарядке.

Учитель. Ребята, кто из вас делает зарядку каждый день? Как вы чувствуете себя после зарядки? *(ответы детей).*

А теперь давайте займёмся **сочинением «стишат»** на тему здоровья.

Им-им-им, на зарядку мы ... (бежим)
Ам- ам-ам, люблю пробежки по ... (утрам).
Лю-лю-лю, физкультуру я ... (люблю).
Чу-чу-чу, с горы на санках я ... (лечу).
Эм-эм-эм, овощи и фрукты ... (ем).
Уш-уш-уш, лучший друг мой – это... (душ).
Рю-рю-рю, я, конечно, не ... (курю).
Ать-ать-ать, люблю на солнце (загорать).
Да-да-да, не болейте ... (никогда).

Учитель. Предлагаю вашему вниманию **загадки**. Отгадав их, подумайте и скажите, почему я выбрала именно такие загадки. *(Спортивный инвентарь помогает нам стать сильными, кпепкими, выносливыми).*

Дождались зимы друзья.

По реке бегут, скользя.
Лёд срезают, как ножи,
Выполняя виражи. (Коньки).

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. (Лыжи).

Прихожу я к силачу.
- Расскажите вот о чём:
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (Гантели).

Словно ветер, вниз с вершины
Мчатся быстрые машины:
В каждой – маленький шофёр,
Покоритель снежных гор. (Санки).

В него воздух надувают
И его ногой пинают. (Футбольный мяч).

Вот так чудо – чудеса:
Подо мной два колеса,
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу (Велосипед)

*Учитель. А что вы делаете для того, чтобы быть здоровыми?
(Оздоровляют физкультминутки, зарядка, игры на свежем воздухе,
посещение, посещение уроков физкультуры и т. д.)*

- Продолжите, пожалуйста, фразу: «Сегодня я понял».

Литература

Калейдоскоп увлекательных мероприятий: праздники, конкурсы, игры, сценки. – Вып. – 2/ авт.-сост. Л.В. Мищенкова, - Вогоград: Учитель, 2009

МОУ Ундровский общеобразовательный лицей

Классный час

Если хочешь быть здоров

(Для учащихся начальных классов)



Классный руководитель
Михеева Ольга Павловна

2011 год