



*Конспект классного часа*

**Тема:  
«Здоровый образ жизни»**

Выполнила:  
Учитель начальных классов  
Лазукина Е.А.

## **Конспект занятия**

### **Цели:**

- познакомить с понятием “Здоровый образ жизни”;
- формировать убеждения о здоровом образе жизни и здоровье, как самой главной ценности;
- развивать умение работать в группах, коммуникативные умения и навыки учащихся.
- воспитывать общую культуру здоровья, уважительное отношение к своему здоровью, дружный коллектив, чувство товарищества.
- воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранять здоровье на долгие годы.
- продолжить воспитание и стремление учащихся к правильному и здоровому образу жизни;

**Необходимые материалы:** компьютер, запись мелодии,

Каждому ребенку: листок и ручку, буклеты и листики с заповедями ЗОЖ.

## **Ход классного часа**

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам здравствуйтесь, а это значит я желаю вам здоровья! Здоровье для человека- самая главная цель. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять. Сегодня наш классный час будет посвящен тому, как быть здоровым и что для этого нужно сделать.

### **Проблемная ситуация.**

#### **Сказка**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей и они отвечали ему взаимностью. Дети росли трудолюбивыми, добрыми, послушными. Но одно огорчало правителя- сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

#### **А что же такое здоровый образ жизни? Как вы думаете?**

( Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

- правильное дыхание;

- правильное и рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек

-То есть вести здоровый образ жизни - нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе –. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.)

И чтобы точнее ответить на этот вопрос мы отправляемся в космическое путешествие по планетам **«Здорового образа жизни».**

Пристегните ремни. Наш космический корабль на старте!  
Девизом классного часа будут слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

Сегодня, отправляясь по планетам Здорового Образа Жизни мы остановимся на нескольких планетах, где будем не только выполнять задания, а мы вместе с вами выведем формулу здоровья, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

Мы приближаемся к планете **«Успех»**

Жители этой планеты все успевают делать, и уроки, и книжку почитать, и поиграть, и родителям помочь, и любимым занятием заняться. Одежда всегда у них в порядке и в комнате убрано, и в школу они никогда не опаздывают. Почему так происходит, как вы думаете?.... А жители этой страны знают тайну времени.

А называется она.. ...читаем..... «режим дня».

Что такое режим дня? Режим – это распорядок дел, действий.

- С чего вы начинаете свой режим дня?
- Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы... (дети продолжают)
- Позавтракали, а затем... (дети продолжают)
- Вернувшись со школы, мы...(дети продолжают)
- Чем вы занимаетесь в свободное время?
- А во сколько, мы ребята ужинаем и ложимся спать?
- **Что нужно запомнить, соблюдая режим дня?**
- **Почему важен режим дня для человека?**

**Молодцы**

Жители планеты подготовили нам свои рекомендации о соблюдении режима дня. . Давайте их прочитаем.

. Мы подлетаем к планете – «**Спортивная**». На этой планете живут люди, которые дружат со спортом. А что означает слово спорт?

### **Словарная работа**

Слово «спорт» с французского «депорт» - развлечение.

А для чего нам нужен спорт? Кто ответит?

Жители страны приготовили для вас интересное упражнение и очень хотели, чтобы вы его разучили

### **Физминутка песня**

Мы приближаемся к планете «**Здоровье**» -

А какое сейчас время года? (зима)

Зимой люди болеют простудными заболеваниями. А какими ?....

Я вас научу, как защитить себя зимой от простуды. У человека на теле есть точки. Мы воздействуя на них сможем предупредить заболевание – ГРИПП.

- Приготовьтесь, начинаем!

**Зная средство от простуды,**

**Мы здоровыми все будем.**

**Есть волшебные точки у нас-**

**Нажимай их каждый раз.**

**Точку первую найдем, (между бровей)**

**Пальчик кругом повернем.**

**Отдохнули, поворот-**

**Пальчик движется вперед.**

**Точку первую оставим,**

**Пальчик ко второй поставим (около крыльев носа)**

**Чтобы носик наш дышал.**

**Насморк деткам не мешал.**

**Покрутили точку эту-**

**Передали эстафету.**

**Точки третьи находим (мочки ушей)**

**И опять по кругу водим.**

**Стоп, пойдем теперь вперед.**

**Кто быстрее точку найдет?**

**Точка четвертая на грудке у нас.**

**Находим все дружно ее мы сейчас,**

**Пальчиком водим по кругу мы снова-**

**Из школы домой пойдут все здоровы.**

(точечный массаж ушей, носа, рук, лба по Уманской)

Советую проводить ежедневно, по 5-6 раз в д

Ребята, пока мы разучивали упражнение, к нам пришла зашифрованная телеграмма, в которой записаны пословицы о спорте и здоровье. Давайте их расшифруем: в 1 столбике начало пословицы, во 2 - продолжение.

Так что же такое здоровь

Здоровье- это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Скажите, а отчего зависит здоровье?

От здорового образа жизни. Факторы здоровья- движение, закаливание, питание, режим.

- А что значит здоровый человек ? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

## **Итог**

Мы возвращаемся на Землю. Сегодня мы посетили три планеты «**Здорового образа жизни**».

А что же вы усвоили, побывав на всех планетах?

И какая самая главная цель для человека? Самая главная цель- здоровье. От чего оно зависит? От здорового образа жизни.

А что же такое здоровый образ жизни?

Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

- правильное дыхание;
- правильное и рациональное питание;
- двигательная активность;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- любовь к природе и ее сохранение;
- предупреждение формирования пагубных привычек

-То есть вести здоровый образ жизни - нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе –. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.)

Я благодарю вас за активную работу, улыбки. Я желаю вам здоровья.

Ваши аплодисменты –всем нам за хорошую работу, а аплодисменты это еще и массаж ваших ладошек, а через них массаж и ваших внутренних органов.

Так давайте поиграем в игру ДОЖДИК- вытяните левую ладонь вперед, а правой ее накройте. Пошел мелкий дождь- 1 пальцем стучите по ладони, дождь усилился-2, стал сильнее-3, еще сильнее-4, начался ливень-5, сильный

ливень.

На память о нашем путешествии мне бы хотелось подарить вам заповеди ЗОЖ.



Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!

#### *Заповеди здорового образа жизни для детей:*

- **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
- **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
- **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
- **С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
- **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
- **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
- **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
- **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**

#### *Заповеди здорового образа жизни для детей:*

- **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
- **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
- **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**

**С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**

- **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**

- **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
- **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
- **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим**

*Заповеди здорового образа жизни для детей:*

- **Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
- **Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**
- **Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
- **С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
- **Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
- **Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!**
- **Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно.**
- **Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**