

## Тема: Мое здоровье

**Цель:** воспитывать ответственное отношение к своему здоровью

**Задачи:** *образовательные:* обобщить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни

*развивающие:* развивать навыки речевого общения, расширять кругозор учащихся

*воспитательные:* формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью

**Средства воспитания:** презентация, карточки с тестовыми заданиями

**УУД:** *познавательные:* развитие познавательного интереса при обобщении знаний о здоровом образе жизни; развивать умение находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт;

*регулятивные:* контролировать свои действия при работе; применять установленные правила; рассуждать, делать выводы

*коммуникативные:* формировать умение учитывать другие мнения; формулировать свою точку зрения; высказывать свою точку зрения;

*личностные:* проявлять навыки сотрудничества, умение самостоятельно выполнять задания

### Ход занятия

Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<b>1. Вводная часть</b>	
Здравствуйте, ребята! Для того, чтобы наш классный час прошел успешно, вам необходимо соблюдать некоторые правила работы в группе. Они вам хорошо известны. Назовите эти правила Прочитайте правила на слайде (сл.1)	Приветствуют учителя  Предлагают варианты правил Читают правила вслух
1. Будьте внимательны друг к другу 2. Активно участвуйте в обсуждении вопросов 3. Не стесняйтесь высказывать свое мнение 4. Поднимайте руку, если хотите высказаться 5. Не перебивайте друг друга	
Я сказала здравствуйте не случайно. Это значит, что я вам желаю здоровья. Подумайте, почему приветствуя друг друга, люди говорят «здравствуйте», т.е. желают здоровья	Размышляют Здоровье для человека-главная ценность.
Предположите, какой теме мы посвятим классный час?	Предполагают тему
Подумайте, что мы сегодня будем делать	Предполагают
<b>2. Основная часть</b>	
Я вас поприветствовала и пожелала здоровья. Я предлагаю вам поздороваться со своим соседом по парте так. Встаньте и повернитесь лицом друг к другу «Здравствуй, друг!»-пожимаете друг другу руки	Приветствуют друг друга

«Как ты тут?»-кладете руку на плечо соседа  
«Где ты был?»-разводите руки в стороны  
«Я скучал»-прижимаете руку к сердцу  
«Ты пришел»-протягиваете друг к другу руки  
«Хорошо!»-обнимаете друг друга  
Садитесь

Вы сказали, что здоровье-главная ценность для человека. Что такое здоровье?

Профессор Сергей Иванович Ожегов дает такое определение: «Здоровье-это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» (сл. 2)

Какого человека можно назвать здоровым?

Вы правильно назвали компоненты здорового образа жизни (сл.3)

Вы назвали отсутствие вредных привычек, как один из компонентов здоровья. Что такое привычки?

Какие привычки мы можем назвать полезными?

Полезные и вредные привычки человек воспитывает в себе сам. Но обратите внимание, что к плохому человек очень быстро привыкает, а полезные привычки требуют труда и усилий. Но они играют в жизни человека важную роль-помогают ему быть здоровым. Поэтому воспитывайте в себе только полезные привычки.

Спорт тоже помогает человеку укреплять здоровье. Какие виды спорта вы знаете?

Какие упражнения вы выполняете на уроках физической культуры? Какие спортивные секции вы посещаете? Расскажите

Вы очень спортивные ребята, продолжайте так дальше.

Обратите внимание на то, что профессор Ожегов дает определение здоровья не только как физического, но и психического благополучия. Оно исключает плохое настроение, обиды, страхи, усталость.

Я предлагаю вам немного отдохнуть. Закройте глаза, представьте теплый летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже

Отвечают на вопрос учителя

Ведет здоровый образ жизни, у него нет вредных привычек, занимается спортом, правильно питается, закаляет организм

Привычка-это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически  
Выполнять зарядку по утрам, чистить зубы, мыть руки перед едой, проводить время на свежем воздухе, поддерживать чистоту и порядок

Отвечают на вопрос учителя

Легкая атлетика, плавание, футбол, хоккей

Выполняют упражнение

загорает, подставьте нос солнцу. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Бабочка села на нос (имя ребенка). Чтобы прогнать бабочку, нужно энергично двигать носом. Бабочка улетела на нос... Повторить несколько раз

Еще один компонент здоровья-закаливание.

Как нужно правильно закаляться?

Чтобы процесс закаливания был успешным, необходимо соблюдать названные вами правила. Какое правило соблюдает герой мультфильма? (видео)

Кто-нибудь закаливает свой организм?

Расскажите

Еще один компонент здоровья- правильное питание.

У каждого из вас на столах лежат листочки. Я предлагаю нарисовать: 1 вариант-полезные продукты; 2 вариант-вредные для здоровья (Несколько детей выходят к доске и объясняют свой выбор)

Закаляться нужно постепенно, нельзя закаляться во время болезни, необходимо закаляться без перерывов, использовать разные средства закаливания: солнце, воздух и воду

Постепенное закаливание

Выполняют рисунки по вариантам

### 3. Заключительная часть

Здоровье-это главная ценность в жизни каждого. Его нельзя купить, о нем необходимо заботиться с рождения. Сначала о вас заботятся родители, а сейчас вы уже достаточно взрослые, чтобы не вредить своему здоровью.

У вас на столах листочки с тестом. Если вы выполняете эти действия, поставьте знак +, если нет — Отвечайте на вопросы честно

1. Любишь прогулки в любую погоду.
2. Делаешь зарядку каждое утро.
3. Занимаешься спортом.
4. Соблюдаешь правила личной гигиены.
5. Ешь полезные продукты

У кого все плюсы? Поднимите руки

У кого есть минусы? Не расстраивайтесь, главное-воспитывайте в себе полезные привычки. Начните день с зарядки и закончите прогулкой, поиграйте на воздухе и почувствуете себя бодрыми и здоровыми.

Английский поэт Уильям Шекспир писал:

Выполняют задания теста

«Здоровье-дороже золота». (сл.4) Здоровье важнее всех драгоценностей мира, и оно требует бережное отношение. Поэтому берегите и укрепляйте свое здоровье.