

Классный час на тему «Здоровый образ жизни» 3 класс

Дата проведения: 02.03.2018г

Учитель: Гайдар С.В.

Цель: актуализировать знания учащихся о компонентах здорового образа жизни, обратив особое внимание на организацию режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности.

Оформление:

- плакаты со словами: «Жизнь - это движение», «Любой жуёт, да не любой живёт», «Какова еда и питье, таково и житье», «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе»;
- рисунок «Дерево жизни».

Ход классного часа

I. Организационный момент. Создание эмоционального настроения. Постановка целей.

Учитель. Всем известна пословица: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял!». Почему так говорят? (Нездоровый человек не может жить полноценной жизнью, учиться, работать, радоваться жизни. Ему мешает боль и болезни.)

Сегодня мы еще раз вспомним компоненты здоровья и выясним, что мешает человеку быть здоровым.

Что же такое здоровье? (Здоровье - это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.)

II. Конкурс «Вспомни пословицу».

- А сейчас мы проверим, как вы знаете другие пословицы и поговорки о здоровье.

Вы разделились на три творческие группы, каждой из которых необходимо составить из фрагментов правильный вариант поговорки.

Детям предлагают набор карточек, на которых написана часть пословицы. Нужно найти вторую часть.

«Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)».

«Болен - лечись, ... (а здоров - берегись)».

«Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)».

«Двигайся больше - ... (проживешь дольше)».

«Лук семь недугов... (лечит)».

«Было бы здоровье, ... (а счастье найдется)».

«Тот здоровья не знает, ... (кто болен не бывает)».

«Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)».

«Смолоду закалиться — ... (на весь век пригодится)».

Команды зачитывают свои поговорки.

III. «Дерево здоровья».

Учитель. Перед вами «дерево здоровья» - мощное и красивое. (На доске иллюстрация дерева.) Вспоминая компоненты здоровья, мы будем украшать ими наше дерево.

Академик Амосов сказал: «Для здоровья одинаково необходимы 4 условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, умение организовать свой труд и отдых».

I. Первая предпосылка здоровья -рациональное питание.

Объясните значение фразы «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, чтобы есть». (Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя

переесть, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов.) Все верно, многие болезни - следствие избыточного и неправильного питания.

Творческим группам предлагаются следующие задания.

1-я группа.

Необходимо разделить продукты на полезные и условно вредные: творог, копченая колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости.

Примечание. Курсивом помечены полезные признаки.

2-я группа.

Распределите продукты по 4 группы по содержанию в них тех или иных витаминов.

Витамины: А, В, С, D.

Продукты: масло, морковь, семечки, мясо, шиповник, болгарский перец, яйца, рыбий жир, творог, лимон, печень, икра.

Ответ. Витамин А: морковь, яйца, печень, масло; витамин В: семечки, мясо, масло, творог; витамин С: шиповник, болгарский перец, лимон; витамин D: рыбий жир, икра.

3-я группа.

Объясните, что скрывается за данными обозначениями на упаковках продуктов: E-150, E-450, E-621, E-950.

Ответ. E-150 - красители (способствуют заболеваниям желудочно-кишечного тракта); E-450 - солеплавители (ведут к нарушению процесса усвоения кальция, к хрупкости костей, отложению камней в почках); E-621 - усилители вкуса (при частом применении могут вызвать слепоту, рост раковых опухолей); E-950 - ароматизаторы (провоцируют астму и рост раковых опухолей).

- Какие же продукты наиболее полезны? Какую роль играют витамины? Какие продукты нужно выбирать? (Не содержащие добавок E-....)

Учитель. Группы отлично справились с заданием, и на наше «дерево здоровья» мы помещаем первый компонент здоровья (крепит листок, на котором записано название) - РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

II. В далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо было двигаться. И сегодня фраза «Движение - это жизнь» остается верной. Почему? (При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце.)

Вашему вниманию предлагается следующая ситуация.

Сценка

Мама. Дочка, почему ты так долго шла из школы?

Дочь. Я не шла, а долго ждала троллейбус. Пешком было лень идти.

Мама. Иди пообедай, а потом поможешь мне с уборкой квартиры.

Дочь. Нет, мама. Я так устала в школе, и полы мыть уже не могу.

Мама. Ну тогда сходи в магазин за продуктами.

Дочь. Нет, мама. Я так устала на физкультуре, что и ходить не могу.

Мама. Смотри, доченька, раньше меня старушкой станешь.

Учитель. В чем не права девочка? (Девочка пришла из школы, где занималась умственной работой, и нужно было сменить вид деятельности, дать организму физическую нагрузку. Кроме того, малая подвижность ведет к множеству заболеваний и раннему старению. Человек должен много ходить пешком, заниматься спортом или хотя бы делать зарядку.)

Академик Амосов сказал по этому поводу следующее: «Чтобы быть здоровым, нужны значительные и постоянные усилия. Но природа милостива, достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. А если это время удвоить, то и здоровье будет отличным».

Итак, на наше дерево мы помещаем следующий компонент здоровья - ДВИЖЕНИЕ.

III. Еще один компонент здоровья - это РЕЖИМ ДНЯ.

Вы являетесь учениками, а учеба - это тяжелый труд. И чтобы не переутомиться, нужно правильно организовывать свой день.

Сценка

Мама. Наташенька, вставай!

Дочка. Сейчас!

Мама. Уж день, взгляни в окно!

Бабушка. Ведь ты задерживаешь нас!

Брат. Ведь ты не спишь давно!

Дочь. Ну, маменька, ну, чуточку, еще одну минуточку!

- Сколько часов должен спать ученик? Когда он должен ложиться спать? (Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки, а ложиться спать не позже 21 часа, так как восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.)

Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь». Давайте вспомним его. (Все вместе выполняют упражнение.)

Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:

1) Тянем за верхнюю часть уха вверх (Зраза).

2) Тянем за мочки уха вниз (3 раза).

3) Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (Зраза).

4) Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).

5) «Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).

- Чем полезно это упражнение? (Когда мы выполняем, это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов.)

- Ребята, вы проводите в школе по 5-7 часов и, наверное, знаете, для чего нужны в школе перемены? (Перемены помогают отдохнуть от учебы, сменить умственный труд движением. Для этого же нужны и уроки физкультуры.)

Все верно, и при приготовлении уроков нужно делать перерывы - помогать по дому - или физические разминки.

Для любого человека, а особенно для пытливого и любознательного ученика очень важны здоровые глаза, ведь они воспринимают до 90 % информации об окружающем мире. Но известно, что у 30 % учащихся зрение понижается именно за годы учебы.

Ученицы напомним вам некоторые упражнения гимнастики для глаз.

Упражнения для профилактики близорукости:

1) Зажмуривание глаз.

2) Далеко - близко.

3) Руки вперед, руки вверх (следить за кончиками пальцев).

4) Большим пальцем писать буквы.

Для успешной учебы необходима хорошая память. И чем больше вы ее упражняете, тем лучше она становится и тем лучше вы учитесь.

Следующая творческая группа напомним нам упражнения для развития памяти. '

Упражнения для развития различных видов памяти:

1) Демонстрируется картинка с изображением разноцветных шариков (30 секунд), потом убирается; задача детей - вспомнить расположение шариков.

2) Назвать алфавит в обратном порядке.

3) Игра «Угадай мелодию» (по нескольким нотам мелодии угадать песню).

4) Обратный счет (необходимо восстановить порядок чисел от 100 до 0 и т. д.).

5) Назвать предметы, начинающиеся на одну букву, игра в города.

Но существует гимнастика для мозга. Ее создали американские психологи и педагоги; она помогает в учебе.

Гимнастика для мозга:

1) Перекрестные движения: вперед и сзади.

- 2) Симметричные рисунки.
- 3) Точки мозга.
- 4) Ленивые восьмерки (в центр - как в очки).
- 5) Качание головой, как маятник.

Итак, мы говорили о том, что помогает сохранять работоспособность. Третий компонент - правильный режим дня.

IV. Каждой группе предлагается исправить неверно составленную инструкцию: уберите лишние правила, а остальные расставьте по порядку.

Правила закаливания:

- Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от «микробного гнезда» в виде больных зубов, насморка, кашля и т. д.
- Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Обтирание водой, ванночки для рук и ног - это самые первые из закаливающих водных процедур.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.
- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.

На древе здоровья мы размещаем четвертый компонент здоровья - **ЗАКАЛИВАНИЕ.**

К слагаемым здоровья можно еще отнести **ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК и ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.**

Недаром Л. Н. Толстой говорил: «Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе».

IV. Подведение итогов.

Учитель. Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека.