

Воспитательный час

Тема: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Подготовила

Воспитатель

Дегтярёва Ю.В.

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель:

Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;

Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;

Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;

Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;

Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;

Воспитывать умение работать в группах, парах.

Оборудование для учителя: компьютер, фрагменты мультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; музыка Э. Грига «Утро»; карточка темы «Здоровый образ жизни», цветок с правилами на лепестках, картинки микробов, книги о питании, песня Высоцкого «Утренняя гимнастика», фото лёгкие и зубы курящего человека; карточки с правилами для Бабы Яги, карточки на доске для рефлексии.

Оборудование для обучающихся: карточки с пословицами, картинки с продуктами, карточки с началом сказки, карточки с кроссвордом, лепесточки для рефлексии. Карточки с режимом дня.

Ход воспитательного часа:

1. Организационный момент.

Дети (12 человек) сидят полукругом. Перед каждым 10 ребятами стоит маленький столик.

Расслабляющий тренинг.

Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! (рисуют руками круг)

Здравствуй, небо голубое! (руки поднимают вверх, машут кистями)

Здравствуй, вольный ветерок! (обмахивают кистями рук лицо)

Здравствуй, милый мой дружок! (поднимают руки вверх и машут ими)

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

В конце занятия вас ждёт сюрприз.

II. Постановка учебной задачи.

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

В здоровом теле — здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

- Назовите общую тему пословиц и тему нашего урока. (*Здоровье*)

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

(На доске открывается тема урока)

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей. Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

На доске:

Что такое здоровье?

Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?

Как оставаться всегда здоровым?

IV. Работа над новой темой.

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

- А в словаре В.Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Воспитатель показывает словарь.

- Ты с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- *Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? (Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.)*

-

- *Для чего животные купаются и чистят своё тело? (чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери).*

- *А зачем моется человек? (Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть).*

- *Почему плохо быть грязнулей?*

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши — человек плохо слышит. Грязная кожа — человек плохо дышит. Грязные руки — появляются кишечные заболевания.)

- *У Чистоты есть помощники. Назовите их (мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска).*

- *Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.*

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе — на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- *Откуда появляются микробы на коже? (от грязи)*

- *Что помогает нам победить микробов? (Чистота.)*

- *Как вы заботитесь о чистоте тела?*

- *Посмотрим ещё один эпизод из сказки «Мойдодыр».*

- *Первое правило ЗОЖ. (Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)*

На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».

Игра «Полезно, вредно».

На стене расположены картинки с разнообразной едой.

- ***Ребята, а сейчас поиграем. Снимаете картинку со стены и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.***

- ***Почему эти продукты полезны? А эти вредны? (Овощи и фрукты — есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).***

- ***А сейчас я предлагаю вам поработать в группах: продолжить сказку.***

Продолжите сказку: (групповая работа (по 10 чел.))

На карточках: «Жил — был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда».

-Какая случилась беда с принцессой? (Стала худой, грустной, болел живот).

- Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.

Правила появляются на доске:

Здоровое питание: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

- Объясните, что значит «разнообразное»?

-Объясните, как понимаете поговорку «Овощи — кладовая здоровья».

Это интересно! Выставка книг о правильном питании.

- Ребята, кто побольше хочет узнать о правильном питании почитайте эти книги.

- Поднимите руку, кто питается правильно? Если нет, постарайтесь поправить дело.

- Назовите второе правило здорового образа жизни.

На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)

-Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка!

Ну, что, детки-шалунишки, противные детишки,

Занятие здесь затеяли

Всем на удивление?

Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

- Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот ребята?

- А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат, шумят, не дают мне старенькой покоя.

- Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

- Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят.

Заколдую я вас, заколдую!

- Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так часто болеешь.

(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

(Физминутка - аэробика под песню Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-Студио»

(выполняют зарядку дети вместе с Бабой – Ягой)

-Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

- Ребята, скажите Баба – Яге, чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым?

Делать зарядку.

Играть в подвижные игры на воздухе.

Заниматься физическим трудом и физкультурой.

Заниматься спортом.

- Поднимите руку, кто из вас посещает спортивные секции?

- Зачем много двигаться?

- Назовите 3е правило ЗОЖ.

На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (медведь курит)

- Что произошло с медведем из-за курения? (заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит).

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (На доске картинка).

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки (употребление спиртного и наркотиков).

Про вредные привычки рассказывают 3 ученика у доски.

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем последнее правило ЗОЖ.

Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья нам помогут ребятки, которые подготовили стихотворение. Входите, пожалуйста к доске.

(Рассказывают 5 человек у доски).

Стихи о человеке и его часах.

Кто жить умеет по часам, И ценит каждый час, Того не надо по утрам Будить по 10 раз.

И он не станет говорить, Что лень ему вставать, Зарядку делать, руки мыть И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, Умыться и поесть. Успеет в школу он дойти За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша! Работай, отдыхай. Уроки делай не спеша И книг не забывай.

Чтоб вечером, ложась в кровать, Когда наступит срок, Ты мог уверенно сказать:- Хороший был денёк!

- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Я хочу попросить вас, ребята, помочь третьеклассникам из другой школы: составить режим дня.

Работа в группах.

Проверка:

- Ребята, я вспомнила, что в книге «Здоровье ребёнка» я нашла режим дня. Я сейчас предлагаю сверить ваш режим дня с режимом дня из книги. (Режим дня на экране).

- Умнички, ребята! Один режим дня мы подарим ребятам, а другой повесим в наш уголок.

- Чем не надо увлекаться, когда отдыхаешь? (просмотром телевизоров и компьютеров)

- Если поработали за компьютером, надо обязательно сделать зарядку для глаз.

Что мы сейчас с вами и сделаем, дадим глазкам отдохнуть.

Гимнастика для глаз (1 мин.)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернём.

Заниматься вновь начнём.

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

Появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? (Назвали правила ЗОЖ).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»

- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

V. Закрепление пройденного.

- Назовите главные правила ЗОЖ.

Сейчас я предлагаю вам небольшую игру.

Я буду называть слова – характеристики человека, если это характеристика здорового человека, то вы хлопаете в ладоши.

Здоровый человек — это человек.

-крепкий; сильный; толстый; бледный; -неуклюжий; -весёлый; -ловкий; -красивый; -сутулый; румяный; -стройный.

VI. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь по классному часу, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

классный час дал мне для жизни...

мне захотелось...

- Ну, а сейчас я предлагаю вам ребята создать из лепестков цветок наших знаний по пройденной теме: здоровый образ жизни.

Если вы всё усвоили по нашей теме, вам всё было понятно, всё у вас получалось – крепим жёлтый лепесток; если вам было трудно, не всё понятно – то крепим розовый лепесток; если же вам совсем ничего не понятно – тогда синий лепесток.

VII. Итог урока.

- Ребята, вы помогли третьеклассникам в составлении распорядка дня. И они вам послали послание.

Внимание на экран: рассказывают Стёпа и Лера.

Мы желаем вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!