

Классный час в 1 классе

Тема: Мое здоровье – богатство нации, здоровье нации - сила государства!

Технология проведения: здоровьесберегающая

Цели: Формировать правильные представления о жизненных ценностях.

Задачи: формировать у детей сознание того, что здоровье зависит от них самих; вызвать интерес к вопросам здоровья; воспитывать стремление к физическому самосовершенствованию.

Оборудование: Цветик-семицветик, яйца от киндер-сюрпризов, пословицы о здоровье, учении, трудолюбии; канат, кулер с водой; телеграмма от Злочки-Грязючки; воздушные шары с личиками; презентация.

Ход классного часа.

1. Оргмомент.

- Послушайте мое высказывание и скажите, как вы его понимаете?

«Мое здоровье – богатство нации, здоровье нации - сила государства!»

- Ваши высказывания....

- Не все, что я сказала вам понятно, и поэтому я предлагаю всем вместе в этом разобраться.

2. Желания.

- Но сначала мне хочется сделать вам подарок. Я хочу подарить вам цветок, но этот цветок непростой. Это цветик-семицветик, который может выполнить 1 ваше желание.

- Возьмите его в руки и прочитайте, какие желания записаны на его лепестках.

(счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.)

- Подумайте, что бы вы хотели больше всего и оторвите только один лепесток.

(Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.)

- Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни?

- Я буду передавать говорящий карандаш, чтобы послушать ваши мнения.

- Итак, все же ***самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.***

3. Здоровый человек-это...

▣ А что значит здоровый человек? (зубы, осанка, не имеет вредных привычек, занимается спортом,)

- Как сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?

- вести здоровый образ жизни;
- меньше времени проводить у телевизора и компьютера,
- больше читать. соблюдать режим дня;
- соблюдать правила гигиены; гулять на свежем воздухе;
- закаляться; заниматься спортом, туризмом;
- заниматься интересным и полезным делом;
- делать Добро.)

- Посмотрите на слайд и прочитайте вывод, который я подготовила. Многие из него вы уже назвали.

- Вы много времени проводите в школе. Какие упражнения мы с вами выполняем, чтобы сохранить ваше здоровье? (проводим физкультминутки, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику,)

- Кто проведет дыхательную гимнастику?

- Кто проведет гимнастику для глаз?

- Молодцы!

4. Работа с пословицами.

- По всему классу находятся пословицы и высказывания. Сейчас вы должны встать, походить по классу и выбрать те пословицы, в которых говорится о здоровье.

Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам

Здоровье дороже денег.

Чистота-залог здоровья.

Береги своё здоровье смолоду.

- Как вы их понимаете? (Дети объясняют смысл каждой пословицы)

Грамоте учиться всегда пригодится.

Ученому везде дорога.

Мудрому человеку вся земля открыта.

Не стыдно не знать-стыдно не учиться.

Ученье-путь к уменью.

Люби дело-мастером будешь.

Семь раз отмерь, один-отрежь.

Ленивый всегда позади.

Много спать-добра не видать.

Каков мастер, такова и работа.

5. Вода – живительный глоток.

- Без чего не может жить человек, животное, растение? (Без воды)

- В народе говорят, что вода – живительный глоток.

- А знаете ли вы, что человек должен потреблять 2,5 литра воды в день? Я знаю, что вы много пьете воды и это правильно, потому что дети должны пить больше, чем взрослые, т.к. у детей более интенсивный обмен веществ.

- Случалась ли у вас икота?

- Сейчас я вас научу, как от нее избавиться с помощью небольшого количества воды.

- Если вы заикали, тогда кто-нибудь должен взять стакан с водой и напоить вас, но не давая вам делать больших глотков. А тот, кто икает, должен тянуться за стаканом и постараться сделать глоток. Таким образом, происходит давление на грудную клетку, лишний воздух удаляется из организма и икота прекращается.

- Попробуем это сделать. (1-2 раза)

6. Вредные привычки

- Злючка-грязючка, с которой вы уже знакомы, прислала вам телеграмму. Но чтобы ее прочитать, вы должны выполнить несколько упражнений.

1 упражнение.

Вы должны пройти по канату боковым шагом и вернуться обратно на пяточках.

- Ребята, как вы думаете, полезно ли это упражнение? Для какой части тела? (ступни)

2 упражнение.

- Любите полакомиться киндер-сюрпризами? И наверное пластмассовое яйцо выбрасываете? Сейчас я вам покажу еще одно упражнение, которое будет очень полезно для вашей ступни. Будем использовать для этого пластмассовое яйцо от киндер-сюрприза.

(яйцо кладется на пол и, сидя на стуле, мы ставим на него ножку и катаем его. Затем то же самое делаем другой ногой.)

- Выполняйте!

- Молодцы! Читаю телеграмму.

«Жду – не дождусь встречи! Скоро прибуду к вам в гости, научу вас всех вредным и даже очень вредным привычкам.

Пока.

- Вот так телеграмма! Ни здравствуйте, ни до свидания. Хотя, что с нее возьмешь, это же невоспитанная Злючка-грязючка.

- Ребята, вы хотите научиться у Злючки-грязючки вредным привычкам?

- А о каких вредных привычках людей вы знаете? (курение,)

- Как влияют вредные привычки на человека? (портят его здоровье)

- Сейчас мы с вами проведем эксперимент. Вы любите надувать воздушные шарики?

- Кто сможет помочь мне надуть шарик?

- Посмотрите, какой он красивый. Очень похож на веселого, жизнерадостного человечка.

- А теперь посмотрите, как курение влияет на наш организм. (спущенный шарик)

- То же самое происходит и с кожей человека. Она становится дряблой, бледной, некрасивой.

7. Аутогенная тренировка.

- Вы, наверное, устали, немного переутомились после учебного дня.

- Я предлагаю провести аутотренинг для снятия усталости, переутомления.

- Закройте глаза и мысленно повторяйте за мной фразы, представляя то, что говорите про себя.

1. Я чувствую себя совершенно спокойно.

2. Мои руки очень тяжелые

3. Мои руки и ноги очень тяжелые

4. Все мое тело тяжелое .

5. Мои руки очень теплые .

6. Мои руки и ноги очень теплые .

7. Все мое тело тяжелое и теплое .

8. Мое сердце бьется спокойно и ровно .

9. Я дышу ровно и свободно .

10. Все мое тело тяжелое и теплое, сердце бьется спокойно и ровно

11. Я чувствую себя совершенно спокойно.

- Откройте глаза.

8. Итог занятия.

- Скажите, чему было посвящено наше занятие?

- Что вы нового узнали?

- Карина написала сочинение на тему: «Почему нужно беречь свое здоровье?»

- Внимательно слушаем ее.

- Вернемся к высказыванию, с которого начали наш классный час: **«Мое здоровье – богатство нации, здоровье нации - сила государства!»**

- Как сможете объяснить теперь это высказывание?

- Если каждый человек будет беречь свое здоровье, тогда весь наш народ будет здоровым.
- Будет много ученых, которые будут делать новые открытия,
- Много спортсменов, приносящих нашей стране призовые места.
- Будут грамотные экономисты и политики, которые смогут хорошо править нашим государством.,
- И значит наше государство будет сильным, непобедимым, развитым!

