«Цветок здоровья» – классный час (2 класс)

Цель: Сформировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы. Воспитывать чувства любви и уважения к родному краю.

Оборудование: Модель цветка, плакат «Режим дня», иллюстрации продуктов, в которых содержатся витамины А, В, С, Д, изображение планеты Земля.

(Звучит спокойная музыка)

Добрый день, юные друзья и уважаемые гости!

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Мы сегодня на уроке

Будем думать, рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать.

Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь? Ответ детей.

Правильно, о здоровье. Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться.

Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы отправимся в путешествие на самую прекрасную планету. Но попасть на эту планету мы сможем только после того, как вырастим цветок здоровья. Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ. И когда мы соберем все его лепестки, этот цветок станет волшебным.

1-й лепесток – ЧИСТОТА.

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

1 Как вы думаете, что будет означать 1-й лепесток? Ответ детей.

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

2 Какие правила личной гигиены вы знаете? Ответ детей.

(Вспомогательные вопросы):

3 Как ухаживать за телом? Когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как ухаживать за волосами? Как следить за одеждой и обувью? Как следить за чистотой жилища, класса?

Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.

Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

Послушайте сказку о грязнулях.

(Рассказывают дети. Сказка инсценируется.)

Жил был один козлёнок,

И рядом – поросёнок.

Они почти с пелёнок дружили меж собой.

И был один чистюлей,

И был другой грязнулей –

Сообразит любой.

И вот однажды летом,

Вдали от дома где-то,

Козлёнок с поросёнком

Гуляли у реки.

Вдруг выскочил волчище…

Волк:

-А ну, который чище? Иди ко мне, дружище!

-И обнажил клыки.

И съеден был козленок,

А грязный поросёнок бежал,

Дрожа от страха, и думал

Поросёнок:

-Хорошо, что этот злой волчище съедает тех, кто чище,

Кто слишком любит мыло и мятный порошок.

Живёт девчонка Юля – неряха и грязнуля.

Не чистилась с июля,

Не мылась с декабря.

В чернилах вся девчонка,

И в красках вся девчонка.

Не чище поросенка, короче говоря.

Ругает папа Юлю, ругает мама Юлю,

Но ей ходить грязнулей

Никак не надоест.

Как видно, папе с мамой

Одно лишь утешенье.

Одно лишь утешенье,

Что волк её не съест.

А хорошо ли быть грязнулей? Почему?

Ответ детей. Никто не захочет дружить с грязнулей, грязные уши – плохо слышат, грязная кожа – организм плохо дышит, грязные руки – глисты и т.д.

Эта сказка с юмором. Грязнулей быть плохо. Давайте поможем Юле стать чистюлей. Расскажите, какие мудрые мысли, пословицы о чистоте вы знаете?

Пословицы.

Чистота – лучшая красота.

Чистота – залог здоровья.

Чисто жить – здоровым быть.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

И так, какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым? Ответ детей.

ЗОЖ начинается с чистоты.

Вывешивается 1-й лепесток.

2-й лепесток – РЕЖИМ ДНЯ

Народная пословица гласит:

«Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».

О чем пойдет сейчас речь? Как назовем 2-й лепесток? Ответ детей.

Что такое режим дня? Ответ детей.

Режим дня – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Как вы выполняете режим дня? Расскажите.

Дети читают стихи.

Ученик 1:

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

Ученик 2:

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

Ученик 3:

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи

Навостривши уши.

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

Ученик 4:

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

Учитель вывешивает плакат или показывает.

Это ваш режим дня. Он примерный, и может меняться. Главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8 – 9 ч., кушали примерно в одно и то же время 4 - 5 раз в день. Очень важно, чтобы вы чередовали работу и учебу с отдыхом.

Какой отдых вы любите? Ответ детей.

Проводите время на свежем воздухе, не менее 2-х часов в день; читайте книги; играйте в подвижные игры. Меньше проводите времени за компьютером и телевизором. Они вредны для нервной системы и зрения.

И так, какое условие необходимо выполнять, чтобы быть здоровым? Ответ детей.

Вывешивается 2-й лепесток.

3-й лепесток – ДВИЖЕНИЕ.

Вам нравятся люди с красивой осанкой? Ответ детей.

Не случайно в народе говорят «эта девочка красивая, как березка». Что они имеют в виду?

Сейчас мы вам расскажем, как ведут себя некоторые девочки, желая стать первыми красавицами.

Дети читают стихи.

Ученица:

У нас Ксюша – модница.

Ей не легко приходится.

У Ксюши каблуки,

Как у взрослой высоки.

Вот такой вышины, вот такой ужины!

Ученик:

Бедняжка! Вот страдалица!

Идет – чуть-чуть не валится.

Малыш с открытым ротиком

Не разберет никак –

Голос: «Ты клоун или тетенька?»

Ученица:

Ей кажется, прохожие

С нее не сводят глаз.

А те вздыхают: «Боже мой,

Откуда ты взялась?»

Ученик:

Колпак, пиджак коротенький

И мамино пальто.

Не девочка, не тетенька,

А непонятно кто.

Ученица:

Нет, в молодые годы

Не отставай от моды,

Но следуя за модой

Себя не изуродуй!

Какой совет дадим Ксюше?

Ответ детей.

Что нужно делать, чтобы наша осанка была красивой?

Ответ детей.

Чтобы ваша осанка была хорошей, красивой, выполним упражнение «Деревце».

Выполняем упражнение под музыку. Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Подтянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем (15 – 20 секунд). Опустите руки и расслабьтесь.

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь»

Как назовем мы третий лепесток? Ответ детей.

Ребята, как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

Ответ детей. Утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом (лыжи, плавание и т.д.), закаливание (водой, воздухом, солнцем).

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Итак, какое 3-е правило ЗОЖ необходимо выполнять?

Ответ детей.

Вывешивается 3-й лепесток.

4-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

Ответ детей.

Что вы любите есть больше всего?

Ответ детей.

У нас в гостях повар. Он посоветует какие продукты следует кушать чаще?

Повар:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

Со мной пришли полезные вещества, которые есть в продуктах.

Белок:

Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

Углеводы:

Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Нам в тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Жиры:

Жиры – склад еды, одежды,

Жир, что в пище мы едим.

Очень нам необходим.

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

Повар:

Подведем итоги.

Чтоб расти – нужен белок,

Для защиты и тепла –

Жир природа создала,

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак!

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье.

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

Вывешиваем или показываем рисунок.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

Вывешиваем или показываем рисунок.

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить.

Вывешиваем или показываем рисунок.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Вывешиваем или показываем рисунок.

Как же правильно питаться?

Ответ детей.

Итак, какое 4-е условие надо выполнять, чтобы быть здоровым?

Вывешивается 4-й лепесток.

5-й лепесток – НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.

Пятый лепесток расскажет нам о том, что может причинить вред нашему здоровью. Это вредные привычки.

Какие вредные привычки вы знаете?

Ответ детей. Курение табака, алкоголь, наркотики.

Какой вред приносит курение?

Ответ детей.

Курение вредно для легких да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает, плохо учится, часто болеет. Это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин. Ученые подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Курение опасно не только для тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает чужой дым.

Скажем: «Нет курению!» (все вместе)

Алкоголь с арабского означает одурманивающий.

В чем содержится ?Ответ детей. Пиво, вино, водка

Какой вред приносит алкоголь ?Ответ детей.

Алкоголь является причиной ссор и драк, болезней, аварий на дорогах, смерти людей. Алкоголь нарушает движение, речь, вызывает тошноту, головокружение, заставляет чувствовать себя более уверенными, чем обычно, и совершать опасные поступки. Особенно алкоголь опасен для детей. Несколько глотков могут вызвать сильное отравление.

Скажем: «Нет алкоголю» (все вместе).

Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Они могут выглядеть в виде жвачек, таблеток, сигарет, пахнущих веществ. Попробовав раз, человек привыкает к ним и уже не может без них обходиться. У него развивается тяжелая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно.

Наркотик разрушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека.

Скажем: «Нет наркотикам» (все вместе).

Скажем: «Нет вредным привычкам» (все вместе)

Вывешивается 5-й лепесток.

И от себя я хочу добавить еще несколько лепестков – это радость, добро, счастье. Без них цветок не будет полным. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Пусть ваши сердца будут добрыми. Запомните замечательное правило: «Относись к окружающим так, как хочешь, что бы они относились к тебе!»

Музыкальная минутка.

Наши ребята приготовили частушки о ЗОЖ. Давайте их послушаем.

За здоровый образ жизни

Выступаем мы сейчас.

Надо быть здоровым, чистым

Это просто высший класс.

Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла,

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор».

Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

Физкультуры упражнения

Постарайся выполнять.

Лучше будешь ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

Вы не ешьте лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

У меня фигурка тонка

И высокий каблучок.

Я не буду есть котлеты,

Мне пожарьте кабачок.

Не болеем больше гриппом,

Не боимся сквозняка.

Все таблетки заменяет

Нам головка чеснока.

Вот наш цветок здоровья и расцвел.

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков.

Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.

Сейчас закройте глаза и представьте каждый свой волшебный цветок.

(Под музыку) Ваши цветы взлетели, покружились и приземлились на нашу прекрасную планету.

Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек,

Здоровья желает другому навек!

Мы «здравствуйте», вам на последок кричим,

Цветами здоровья вас одарим.

Используемая литература:

Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» 1-4. М.: «ВАКО», 2004

Обухова Н.А., Лемянскина И.Л. «Школа докторов Природы или 135 уроков   здоровья»     1-4. – М.:ВАКО, 2004