

Классный час по теме «Здоровый образ жизни» (1 класс)

Цели:

- Совершенствование воспитательно-образовательного процесса по расширению и уточнению представлений о витаминах, необходимых для здоровья.
- Поиск педагогических идей по пробуждению любознательности детей, интересу к здоровому образу жизни.
- Построение модели современного познавательного занятия при ознакомлении школьников с полезной пищей.
- Обучать соблюдению правил рационального питания, формировать потребность вести здоровый образ жизни. Развивать познавательный интерес, коммуникативность.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

2. Активизация знаний по теме "Здоровый образ жизни"

Кроссворд.

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).

2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? (Сердце)

3. На земле он всех сильнее, потому что всех умней. (Человек)

4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней ... (Зарядки)

5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)

6. Наши верные друзья – солнце, воздух и ... (Вода)

7. Пешком ходить – долго ... (жить).

8. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. (Смех)

Отдай спорту время, а взамен получи ... (здоровье).

Итак мы сегодня с вами будем говорить **о здоровом образе жизни.**

3. Основная часть

Задание - стихотворение

Попробуйте ответить на вопрос стихотворения:

Мыло бывает разным-приразным
Синим, зеленым, оранжевым, красным...
Но не пойму, отчего же всегда
Черной-пречерной бывает вода?

Дети: Мыло смывает грязь, микробы.

Ведущий: Правильно, ребята. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Все знают, что руки надо мыть, только не все дети знают когда, а главное – как нужно мыть руки.

- Послушайте стихотворение – и постарайтесь запомнить, как правильно надо мыть руки:

Руки мой после игры И после туалета. С улицы пришел – опять Не забудь про это. И еще закон такой Руки мой перед едой.

1.Задание. Игра.

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Ученик:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

2.Задание.

Игра. 2 команды. Задание: пробежать до стула, надеть шапку и шарф, вернуться на место, передать другому участнику команды шапку и шарф.

3.Задание.

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом.

2.Эта птица - не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан). Как называется игра с воланом?

3.На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4.Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).

5.Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ...(велосипед).

6.Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной - туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят...(душ).

4. Задание.Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон -... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
10. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).

Физминутка "Вершки и корешки"

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

А сейчас мы поговорим о правильном питании и витаминах.

5. Задание.

- *Какое заболевание вызывает недостаток витамина С? (простуда)*

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- *Загадка.*

Варенье изумрудное варит нам Алина

Из ягоды зеленой, что все зовут...

(не малиной, а крыжовником)

- *Какой овощ цвета ночного неба? (баклажан)*

Сам алый, сахарный, костюм зеленый, бархатный (Арбуз)

Жидко, а не вода; бело, а не снег (Молоко)

У родителей и деток

Вся одежда из монеток (Рыба)

Захотелось плакать вдруг –

Слезы лить заставил ...(Лук)

Кто, ребята, незнаком,

С белозубым...(Чесноком)

В луке и чесноке находятся особые пахучие вещества фитонциды, почувствовав запах лука и чеснока вирусы погибают. Фитонциды помогают защитить наш организм от микробов, поэтому лук и чеснок обязательно надо употреблять в пищу, чтобы не болеть и защитить свой организм от вредных микробов.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Витаминами богаты почти все овощи и фрукты (лук, чеснок, капуста, морковь, свекла, укроп, петрушка, тыква, помидоры) вот почему их ежедневно надо употреблять в пищу, пить фруктовые соки.

Помни истину простую-
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко продукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

6. *Задание.*

Надо выбрать продукты, которые относятся к правильному питанию.

Объясните, почему вы взяли именно этот продукт? (чипсы, газированная вода, Молоко, сыр, мясо, торт, конфеты, морковь)

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины. Клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

Эти правила, дружок,
Ты запомни на зубок.
Будешь ты тогда здоров,
И без всяких докторов!

7. *Задание.*

Конкурс для болельщиков. Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика
6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.
7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Наша игра подошла к концу, мы желаем вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.