

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА Д.А.
АФАНАСЬЕВА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» С. ШИГОНЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ШИГОНСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

446720, Самарская область, муниципальный район Шигонский, с. Шигоны, ул. Советская, 146
т./ф.: 8 (84648) 2-16-30, E-mail: shigon_sch@samara.edu.ru

«Здоровый образ жизни»



Подготовила:
педагог дополнительного образования
Фомичева С.В.

2022-2023 учебный год

Тема: Здоровый образ жизни

Цели:

Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

Развивать интерес к своему здоровью;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные: Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего поведения.

Развивающие: Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему. Развивать внимание, познавательный интерес к изучению своего здоровья, мыслительную активность, воображение детей.

Воспитательные: Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни; уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов.

Методы, приемы, методика, технологии: элементы информационно-коммуникационной технологии, игровая технология, здоровье сберегающие методики (дыхательная гимнастика, зарядка), метод проблемного изложения материала, активные методы обучения (кроссворд, загадки, собери пословицы).

Интеграция образовательных областей: социально – коммуникативное развитие, физическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие.

Оборудование:

Солнышко(здоровье) и лучи(факторы влияющие на здоровье);

Притча мудрецов.

На доске записана цитата:

«Если мальчик любит мыло

И зубной порошок,

Этот мальчик очень милый-

Поступает хорошо».

Для детей: составной режим дня; лист бумаги, фломастеры.

Ход классного часа.

-Сегодняшний наш классный час мы посвятим теме «Здоровый образ жизни».

Начнём мы его с притчи.

Психологический настрой. «Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что мы сами можем сделать для своего здоровья, какие факторы влияют на наше здоровье. (**Круг от солнышка на доску.**)

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово **здоровье**?

- У вас было задание. «Найти **пословицы и поговорки о здоровье**?»

- 1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.
2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.
- 3.Здоров будешь, всё будет.
- 4.Двигайся больше – проживёшь дольше.
- 5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
6. В здоровом теле - здоровый дух.

1 Лучик солнышка «Чистота залог здоровья» (на доску)

1 фактор

-Как вы понимаете пословицу «**Чистота – залог здоровья**»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: (по очереди)

Руки, ноги, лицо, уши, зубы.

- Сегодня у нас в гостях Повелитель чистоты «Мойдодыр».

Загадки Мойдодыра.

Хожу –брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (Мыло)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Лёг в карман и караюлю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Платок)

Посоветую я всем для зубов любимый крем. (Зубная паста)

«Правила чистоты от Мойдодыра»:

1. Мой руки, лицо и шею утром и вечером.
2. Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Зубы чисти утром и вечером.

Чтец:

Я – вода, вода, водица.

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки заалели...

Зубы вам почистить нужно,

В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно...

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснём.

- Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы? Сколько раз в день?

- А одежду, нужно содержать в чистоте? Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. «Кто аккуратен, тот людям приятен».

2 лучик солнышка «Режим дня» (на доску)

2 фактор.

«Режим дня»

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте сценку: **«Режим»**

Действующие лица: учитель и ученик

- **А ты, Вова, знаешь, что такое режим?**

- Конечно! Режим... Режим – куда хочу, туда скачу!

- **Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?**

- Даже перевыполняю!

- **Как же это?**

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- **Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?**

- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

- **Хорошо...**

- А можно ещё лучше!

- **Как же это?**

- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай.
Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

- **Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.**

- Не вырастет!

- **Это почему же?**

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- **Как это «с бабушкой»?**

- А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- **Не понимаю – как это?**

- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...

- **И тебе не стыдно?**

- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка... сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Чтец.

Одно из самых трудных дел-

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час-

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

И долгий час

На чтение книг!

- Сейчас попробуем расписать свой день по часам, то есть составим режим дня.

(Работа в парах) (У детей карточки «Подъём», «Обед», «Отдых»....)

-Итак, проверим, что у вас получилось. Молодцы!

- А теперь немного отдохнём:

Физкультминутка.

3 Лучик солнышка «Здоровое питание» (на доску)

3 фактор «Здоровое питание»

Но бывает так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. Почему?

Неправильное питание, в организм мало попадает витаминов.

Слайд (Пирамида питания)

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.

Витамины просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда - важнейшее условие!

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

-Витамины на сцену!

(Выходят дети с шапочками на головах)

Витамин А:

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

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

(держит в руках плакат с изображением этих продуктов)

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Все (Хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

Игра « Полезные и вредные»

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и вредных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

4. Лучик солнышка «Вредные привычки» (на доску)

Опасный 4 фактор «Вредные привычки»

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся курение, распитие спиртных напитков, наркотики.

Слайд (Курить здоровью вредить!)

1. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми)

Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма?

В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок.

Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый,

неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо

запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного жёлтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.

Курение может привести к раку.

Начать курить легче, чем отказаться от курения. **Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье своё и своих близких.**

Слайд (Ни когда не пробуй!)

1. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

-Чем же вредно пьянство?

Пагубно действует на мозг; речь становится нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

1. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Спустя 6 месяцев после начала регулярного приёма наркотиков погибает 50% . Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.

-10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

6000 человек ежедневно во всём мире заболевают СПИДом.

- Какие страшные цифры? Об этом стоит серьёзно задуматься.

Ребята, прочитаем памятку и запомним её на всю жизнь.

Слайд (Памятка)

Памятка.

Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:

У человека пожелтеют зубы;

Будет неприятный запах изо рта;

Человек будет постоянно кашлять и болеть;

Не сможет заниматься спортом;

Будет плохая память, и будет плохо учиться;

Может ухудшиться зрение;

Можно оказаться среди преступников;

Мы выбираем здоровье!

- Споём частушки.

Частушки на тему «Курить здоровью вредить»

Сигареты – не конфеты,
Пользы нет- один лишь вред.
Не курите сигареты,
Проживёте до ста лет.

Если хочешь долго жить,
То бросай скорей курить.
Долгое курение-
Сердцу напряжение.
Ох, не стану я курить,
Стану я спортсменкой.
Со спортом стану я дружить,
Буду рекордсменкой..

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

- Немного отдохнём и порисуем!

(Дети рисуют на своём месте, а один рисует на доске.)

Точка, точка, запятая.
Минус, рожица кривая,
Палка, палка, огурчик,
Вот и вышел человечек.
Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошёл.
С ветром, солнцем подружился.
Чтоб дышалось хорошо.

(Рисуем румянец человечку)

Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.

(Рисуем солнце над головой человека)

Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришёл.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.

(Рисуем человечку улыбку)

За обедом чёрный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.

(Рисуем человеку курточку)

Спать ложился в 8.30,
Очень быстро засыпал.
С интересом шёл учиться
И пятёрки получал.

(Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку)

Каждый день он прыгал, бегал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

Рефлексия « Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе-
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Выбросить окурок?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасна природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете и себе здоровье сохранить.
Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно
лишь приложить усилие и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное
богатство человека. Жизнь слишком прекрасна, не губите её.

«Берегите свою жизнь, будьте здоровы и счастливы!»