

**Открытый классный час**  
**«Дорога к доброму здоровью.»**  
**2 класс**

**20.01.2022г.**

**Классный руководитель: Чульчаева М.М.**

## Классный час « Дорога к доброму здоровью»

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать здоровьесберегающие компетенции современного человека;
- выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья;
- дать конкретные рекомендации о соблюдении основных элементов здорового образа жизни.
- воспитывать любовь к родному народу и уважение к его обычаям и традициям.

**УУД:**

*Познавательные* - формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью.

*Коммуникативные* - воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.

*Регулятивные* - понимать учебную задачу классного часа, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя, определять цель классного часа, контролировать свои действия в процессе его выполнения, отвечать на вопросы.

*Личностные УУД:* формировать адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.

**Форма:** игра – путешествие

**Методы:** инсценирование, чтение стихотворений, ролевая игра.

**Подготовительная работа:** изучить литературу по проблеме, продумать вопросы для учащихся, подготовить выступления, подобрать оформление к мероприятию, музыку, подготовить интерактивную игру

**Оборудование:** презентация, мультимедийный проектор, корзинки, муляжи овощей и фруктов, фотографии.

### **Ход классного часа**

**Учитель:** Здравствуйте ребята, я очень рада нашей встрече. Скажите, все ли пришли с хорошим настроением, никто не забыл его дома. Если кто-то вдруг забыл, не расстраивайтесь, мы его все вместе вам создадим.

#### ***1. Психологический настрой***

##### ***Игра - приветствие «Ладони»***

Поднимите все ладошки

И потрите их немножко.

Дружно хлопните раз пять:

1, 2, 3, 4, 5.

Продолжайте потирать!

Мой сосед такой хороший-

Я ему пожму ладоши.

И другой сосед хороший-

И ему пожму ладоши.

Руки вверх поднять пора.

Дружно крикнем все «УРА»!

А чтобы нам, веселее было, я предлагаю с собой взять обязательно хорошее настроение.

Ведь хорошее настроение - это залог успеха. -

**Учитель**

Здравствуйте!

Что такое «Здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуй!»

Значит, будь здоров!»

- А для чего люди здороваются? – (желают друг другу здоровья. )

И я очень рада видеть вас - весёлых, бодрых и здоровых. **На доске название**

Сегодня мы отправляемся в путешествие по Дороге к доброму здоровью. .  
Путешествуя, мы обязательно  
попадем на станции .

**Учитель:** Прежде чем начать наше путешествие мне хотелось бы сначала 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.)*

- Итак, что же **самое главное в нашей жизни ?**

Учитель: И чтобы ответить на этот вопрос мы отправимся по станциям.

Как вы думаете, на какую станцию вы прибыли? («Режим дня»). А

все ли из вас правильно соблюдают режим дня, мы сейчас проверим.

**2.Станция "Режим дня"** ( раздаются карточки с режимными моментами, которые необходимо разложить по порядку).

**Вывод Человек который выполняет режим дня он здоровый и успешный.**

**3.Станции « Гигиена», но здесь – стража**

**«Мойдодыр»:**

Я великий умывальник

Знаменитый Мойдодыр

**Мойдодыр:** отгадаете загадки

1Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится...*(Мыло)*

2Костяная спинка,

На брюшке щетинка. *(Зубная щетка)*

3Целых 25 зубков для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. *(Расческа)*

4Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца, а обезьяну – обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю

И Федя неряху увидел лохматого. *(Зеркало)*

5Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

6Белой пеной пенится, тереть спину не ленится. *(Мочалка)*

Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

Позовешь меня – бегу, и от грязи берегу. *(Вода)*

Сейчас я вам задам несколько вопросов, а вам нужно правильно ответить на них и найти среди разложенных на столе карточек картинку с ответом.

1. Кто является разносчиками болезней? *(Микробы.)*
2. Назовите первого врага микробов. *(Мыло.)*
3. Что помогает бороться с микробами во рту? *(Зубная паста и зубная щетка.)*
4. Почему нельзя есть грязные фрукты и овощи? *(Микробы попадут в организм.)*
5. Почему нужно делать прививки? *(Чтобы не заболеть.)*

**4.Станция - «ДВИЖЕНИЕ»(слайд) Танцевальная физминутка**

**5.Встреча с Баирчиком.Он задает нам вопрос Почему наши предки были крепкими и выносливыми?**

Чтобы ответить на этот вопрос мы остановимся на следующей станции. Как вы думаете как называется эта станция? ( на столе продукты питания)

### Станция «Питание»

а) О целебном калмыцком чае .

б) Интерактивная игра « Сварим чай». (Девочки по очереди нажимают на курсор )

в) Чтение стихотворений о чае.

г) Благопожелание читает Патаева Оэлун

д) Баирчик рассказывает о традициях калмыцкого чая и задает вопросы

Встреча с Незнайкой и Знайкой

#### Мы поговорим о вредной и полезной пище.

### 6. Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

- Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

- Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и бесполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

### 7. Игра «Полезные и вредные продукты» Поможем Незнайке и Знайке

Детям предлагается разложить в одну сторону

полезные продукты, в другую – вредные продукты).

Ведущий 2: Очень хорошо вы справились с заданием. А теперь посмотрим, знаете и соблюдаете ли вы режим питания?

Вопросы:

1. Сколько раз в день нужно есть? (4 раза)
2. Как называются основные приемы пищи?
3. Каким должен быть перерыв между двумя приемами пищи в течение дня? (3-4 часа)
4. Можно ли наедаться на ночь и почему?
5. Из каких продуктов должен состоять завтрак?
6. Из скольких блюд должен состоять обед? (из трех-четырех)

### 8. Станция «Витаминная»

#### Сценка

Ведущая: Витамины

. А, В, С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят:

- Кто важнее для здоровья?

**Вит. А:** Я! - промолвил важно «А», - не росли бы без меня!

**Вит. В:** Нет! – надулся важно «В», - Я нужнее на Земле.

Кто меня не уважает, плохо спит и слаб бывает!

**Вит. С:** Я! – перебивает «С», - без меня болеют все!

**Витамин А:** Меня запомните, друзья.

Вам для роста нужен я.

Для костей, зубов и зренья,

В этом, братцы, нет сомненья.

И полезен я для кожи,

Волосам я нужен тоже.

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

**Витамин В:** Если у вас меня дефицит –

Значит отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть

Не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я!

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

**Витамин С:** Я нужный и отважный,

И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях

Я, конечно, всех полезней.

- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

**Если хочешь быть здоров,**

**Позабыть про докторов,       хором**

**Кушай овощи и фрукты.**

**Это лучшие продукты**

**Учитель:** Ребята, вы узнали, почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. А что происходит с организмом, если он не получает достаточное количество витаминов?

### **9.Итог.Рефлексия**

. А теперь давайте вернёмся к нашему цветик-семицветику, Какое желание вы выберете? (Дети предлагают варианты ответов, выбирается слово здоровье.) -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? – **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.**

Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более, что ваше здоровье - в ваших руках.

### **Все ребята хором**

«Я хочу быть здоровым.»

«Я могу быть здоровым.»

« Я буду здоровым.»

## Анализ открытого классного часа «Дорога к доброму здоровью.» 20.01.2022 г.

Содержание классного часа соответствовало цели и теме. Учитель провела работу по организации детей, оказанию необходимой помощи при подготовке к классному часу. Обучающиеся проявили активность и самостоятельность : разучивание ролей и стихотворений, изготовление элементов костюмов для героев и подборка фотографий. Был подготовлен материал ( интерактивная игра «Сварим чай», игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Полезные и вредные продукты»,стихи, загадки, музыкальное сопровождение),

На организационном этапе расположила детей на положительные эмоции с помощью коммуникативной игры - приветствия«Ладочки» , чтобы избавиться от напряжения.

Ориентировала детей на мотивацию, вызывая интерес с помощью беседы, что такое « здравствуйте». Далее обучающиеся отправились в путешествие по станциям, чтобы убедиться в своих утверждениях о здоровье. На станциях дети выполняли разнообразные задания, направленные на развитие внимательности, эрудиции , где предусмотрены были также творческие задания .

В ходе классного часа , составляющими были личная гигиена, режим дня, правильное питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом(музыкальная физминутка), где акцентировалось внимание на здоровом образе жизни. В основу построения данного занятия положен метод эмоционального погружения. Использованы словесные методы: объяснение, вопросы, наглядные методы; частично-поисковый метод.

В результате обучающиеся приобрели знания о правилах гигиены, научились составлять правильный режим дня, узнали новое о витаминах и продуктах, в которых они содержатся, закрепили и обобщили знания о традициях калмыцкого чая и обычаях родного края.

Активность учащихся была высокой и создавалась доброжелательная психологическая атмосфера .



## Классный час: «Правильное питание - залог здоровья!»

3 – 4 класс

**Цель и задачи:** формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания; формировать навыки выбора правильных продуктов питания; развивать интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания; развивать коммуникативные умения, воспитывать культуру общения.

**Оборудование:** презентация, карточки для работы детей., схема «Здоровье – это...», карточки для схемы, пословицы.

### Ход классного часа

#### I. Актуализация

Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровьем нужно дорожить.

– Здоровье человека – одна из основных ценностей в жизни. Не случайно при встрече мы говорим друг другу «здравствуйте», угощая гостей, приговариваем «кушайте на здоровье», а в пожеланиях к празднику, ко дню рождения на первом месте стоят слова именно о здоровье.

– А как вы думаете, что же такое здоровье? (Ответы детей.)

– Обратимся за помощью к народной мудрости – пословицам.

- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровым быть – долго жить.
- Здоровым будешь – всё добудешь.
- Тот, кто здоров, тот воистину богат.

– Как вы понимаете смысл этих пословиц?

(В ходе беседы заполняется схема «Здоровье – это...». Карточки могут дополняться.)



– Правильно, ребята! Здоровье – это счастье, здоровье – это радость, здоровье – это богатство, здоровье – это жизнь.

– Но это наше понимание, что такое здоровье. (Ответы детей)

**Здоровье.** Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

– а от чего зависит нормальная деятельность организма? Почему мы теряем своё здоровье? (Ответы детей.)

– Действительно, факторов, влияющих на здоровье, много. Но, по мнению врачей, состояние здоровья человека на 50% зависит от его питания и образа жизни. Поэтому можно утверждать, что **правильное питание – ключ к здоровью**. Это и будет темой нашего классного часа.

## II. Определение задач. Организация работы в группах.

– Сегодня в ходе работы вам предстоит найти ответы на следующие вопросы:

1. Что значит «правильное питание»?
2. Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?
3. Каковы правила здорового питания?

– Прежде чем вы приступите к изучению своего вопроса, подумайте, к каким источникам вы можете обратиться за информацией.

## III. Индивидуальная работа

### 1. Вопрос: Что значит «правильное питание»?

#### **Карточка 1**

Пища – это горючее, из которого организм извлекает энергию, необходимую для жизни. Выделяют три главных компонента нашей пищи – это углеводы, жиры и белки. Кроме этого нашему организму необходимы витамины, минеральные вещества, вода и пищевые волокна.

Питание должно быть **разнообразным** – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное (в нужном количестве и правильном соотношении) поступление в организм необходимых веществ. В полноценный рацион должны входить свежие фрукты и овощи, чёрный хлеб, рыба, яйца, сыр, печёнка, разнообразная зелень.

Для человеческого организма, особенно детского, очень важен правильный **режим питания**. Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе. Кушать нужно 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше солёного, жирного, сладкого.

Питание должно быть **умеренным**. *Умеренный в пище всегда здоров.* Кроме того, правильное питание – это употребление полезных продуктов.

#### **Карточка 2**

Завтрак должен быть довольно плотным, т.к. примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. В обед человек должен употребить половину суточной нормы калорий. А оставшаяся четвертая часть калорий распределяется между полдником и ужином.

**Завтрак.** То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

**Обед** – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

**Полдник:** можно есть булочки, пить молоко.

**Ужин:** последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

### 3. Вопрос: Какие продукты необходимы для полноценного питания? Какие из них полезны, а какие вредны?

#### **Карточка 3**



Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Подумайте, какие продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Изучите предложенный материал.

Рассмотрите список продуктов, распределите их на группы по полезности.

Своё мнение обоснуйте. Для доказательства используйте изученный материал.

### **Карточка (общая)**

Распределите данные продукты на две группы: полезные и неполезные.

Рыба, морковь, сухарики, яблоки, жирное мясо, кока-кола, гречневая каша, чеснок, мясо птицы, торт, молоко, чипсы, капуста, жевательные конфеты, сок, мороженое, мёд.

### *Карточка для заполнения*

Продукты	
полезные	неполезные

### **Карточка 3**

**Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.** Почему так говорят?

**Овощи – кладовая здоровья.** Почему так говорят?

Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е. они жизненно необходимы для человека.

Недостаток витаминов всегда дает о себе знать. Многие из нас в зимний и весенний период испытывают состояние, вызванное недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека, у каждого витамина есть свое имя. Каждый витамин играет в организме определённую роль.

**Витамин А** очень важен для зрения. Содержится в моркови, листовых овощах, молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

**Витамин В** способствует хорошей работе сердца, отвечает за хорошее настроение. Встречается в ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

**Витамин Д** укрепляет организм всего тела, необходим для развития костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле.

**Витамин С** укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным, выносливым, сохраняет здоровыми дёсны и зубы. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

**Витамин Е** защищает человека от стрессов. Содержится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе.

### 3. Вопрос: Каковы правила здорового питания?

– Изучив материал, составьте памятку «Правила питания»

#### **Карточка 1**

Как принимать пищу? Правильно и спокойно, в хорошей обстановке.

Перед каждым приемом пищи дети непременно должны мыть руки, за столом сидеть ровно, не класть локти на стол, жевать с закрытым ртом, не разговаривать.

Категорически запрещено заниматься чтением книг и прочими делами во время еды, так как при невнимании к еде вырабатывается мало желудочного сока.

Нельзя торопиться во время приема пищи. Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно - кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Принимать пищу нужно в одно и то же время. Организм как машина "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.

Кушать нужно 4-5 раз в день. Если ребенок, находясь в школе 5-6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается. Кроме того, длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Последний прием пищи должен быть не позднее 2-х часов до сна.

**\* Завтрак скушай сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу.**

**\* Съеденное на ночь впрок не пойдёт.**

**\* Чем сильнее пожужьешь, тем дольше проживёшь.**

**\* Умеренность – лучший врач.**

#### **IV. Защита своих ответов.**

(Каждый обучающийся знакомит с результатами своей работы, делая краткие пояснения, приводя доказательства.)

##### **1.**

Под правильным питанием можно понимать разнообразное, умеренное, своевременное (с соблюдением режима приёма пищи) питание. Это употребление полезных продуктов. Это правильное распределение пищи в течение дня.

##### **2.**

Продукты	
полезные	неполезные
рыба, мясо птицы, гречневая каша, морковь, капуста, яблоки, чеснок, молоко, сок, мёд	сухарики, чипсы, жирное мясо, кока-кола, торт, мороженое, жевательные конфеты

– Действительно, продукты второго столбика должны встречаться на нашем столе крайне редко и в небольших количествах. А некоторые и вовсе должны быть исключены из рациона.

##### **3.**

#### **Памятка «Правила питания»**

1. Старайтесь есть разнообразную пищу.
2. Не ешьте много жареного, солёного, острого.
3. Не увлекайтесь сладостями.
4. Есть больше овощей и фруктов

5. Ешьте в одно и то же время.
6. Тщательно пережёвывайте пищу.
7. Не переедайте.
8. Ужинайте не меньше, чем за 2 часа до сна.
9. Обязательно завтракайте.
10. Мойте руки перед едой.

(При обсуждении памятка может дополняться, редактироваться.)

#### **V. Подведение итогов.**

– Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. Сейчас я предлагаю вам кратко в одном предложении выразить самое главное, что вы взяли для себя на нашем классном часе.

Теперь я ... (знаю, что... ; буду выполнять...; буду /не буду покупать... и т.д.)

– И в заключении я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а на лице играет улыбка. Поэтому я желаю вам: будьте здоровы!



Классный руководитель: Чульчаева М.М.

