«Полтавка орта мектебі» КММ

КГУ «Полтавская средняя школа»

Салауатты отбасында дені сау балалар

Healthy children in healthy families

Здоровые дети в здоровой семье

(разработка классного часа для 1-4 классов )

Выполнили: Емченко Т.А.

**Тема: *Классный час на тему: «Здоровые дети в здоровой семье»***

**Цель:** формирование у учащихся понятий о ЗОЖ, помочь задуматься о необходимости  быть здоровым,  приобщение к сохранению и укреплению здоровья,  сделать вывод о том, что способствует  здоровью.

**Задачи:**

*Обучающая:* углубить понимание у учащихся о понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни».

*Развивающая:* развивать культуру здорового образа жизни, действовать во благо своего здоровья и здоровья окружающих.

*Воспитывающая:* воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

 **Ход мероприятия**

1. **Орг. момент.**

Здоровье  - это кладезь.

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте уж не то.

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно в семье закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь. В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Вас дети надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Вы - это наше будущее, это наше бессмертие.

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 27 Конституции РК четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.

2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.

3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

**Ассоциации**

Если семья – это постройка, то какая……

Если семья – это музыка, то какая….

Если семья – это геометрическая фигура, то какая….

Если семья – это настроение, то какое…

 **2.Сообщение темы классного часа**.

**Проблемный вопрос**: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.    Правильно, здоровье!

Тема нашего сегодняшнего классного часа « Здоровые дети в здоровой семье». Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. Может быть, кто-то всей семьёй совершает  зимой прогулки на лыжах, катается на коньках или закаляет организм?

Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

**Игра «Да - Нет»**

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Молодцы! Справились!

**3. Беседа**

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

Секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни:

* поддержание физического здоровья **(видеоролик №1)**
* режим дня **(видеоролик № 2)**
* правильное питание,
* соблюдение личной гигиены.

Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы) Что такое личная гигиена? Назовите известные правила личной гигиены.

* 1-е правило. Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.
* 2-е правило. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.
* 3-е правило. Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.
* 4-е правило. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

- Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

- Сейчас мы поговорим о правильном питании!

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому вам необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

**Музыкальная физминутка «Көңілді күн» (видеоролик №3)**

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?

Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

- Является ли режим дня одним из условий здорового образа жизни? Предлагаю поиграть в игру. Из предложенных картинок установи правильную последовательность режима дня.

**Игра «Правильный режим дня»**

**Загадки о спорте**

Сейчас давайте отгадаем загадки о спорте, а отгадки назовём на русском, казахском, английском языках.

**1.** Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник,шаңғышы,skier)

**2.** 10 плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а 11 других не пустить стремятся их. (футбол,футбол,football)

**3.** Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол,баскетбол,dasketball)

**4.** Зеленый луг,

100 скамеек лишь вокруг,

от ворот до ворот

бойко бегает народ

на воротах этих

рыбацкие сети (стадион,стадион,stadium)

**5.** Лед вокруг прозрачный, плоский

две железные полоски,

а над ними кто-то пляшет

прыгает, руками машет (фигурист,мәнерлеп сырғанаушы,figure skatep)

- Молодцы!

**Работа в группах**

- Есть правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни.

Задание: каждой группе записать правила необходимые для укрепления здоровья

* Много двигаться, делать утреннюю зарядку.
* В школу и обратно идти пешком.
* Выполнять физкультминутки на уроках.
* Выполнять домашние дела.
* Заниматься в спортивных секциях и кружках.

**Работа с пословицами и поговорками**

А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я буду зачитывать начало пословицы, а вам нужно будет ее продолжить.

* Чистота – залог …… (здоровья)
* Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке)
* Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)
* В здоровом теле – здоровый … (дух)
* Кто аккуратен, тот людям ………..(приятен)
* Чистота – лучшая ……..(красота)

**4. Подведение итогов:**

 Семья – это самые близкие на свете люди, это те, кто делят с тобой все радости и горести, взлёты и падения. Поэтому, мне очень хочется пожелать вам, будьте верными друг другу, любите и поддерживайте близких, и пусть ваша семья только крепнет!

Что для счастья людям нужно?

 Жить в семье большой и дружной!

 Пусть семья вас ждет и греет,

 Защищает и лелеет,

 Будет крепкой, как орех –

 Чтоб во всем пришел успех!

Я надеюсь, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.

Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы! **(видеоролик №4)**

**Источники:**

1. Журналы «Физкультура в школе».
2. Закаливание школьников: Пособие для учителя. – М Просвещение, 1985.

 <http://festival.1september.ru/articles/619019/>

 <http://doc4web.ru/pedagogika/klassniy-chas-formula-zdorovya-zdorovie-privichki-klass.html>