

Открытый классный час-игра «Мы за здоровый образ жизни»

Для 4б класса



Подготовила
учитель начальных классов
Яганова-Сысолятина Л.Е

с.Тилички
2020год

- Цель:** актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ формировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни;
 - ✓ обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;
 - ✓ воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью;

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

- I.** -Ребята, сегодня у нас необычное занятие. К нам пришли гости, давайте все вместе поприветствуем гостей и скажем «Здравствуйте!»
- Вы уже знаете, что когда люди встречаются, они говорят друг другу «Здравствуйте!». А кто сможет пояснить, что означает это слово? (Здравствуйте-будьте здоровы)
- Кто уже догадался, как называется тема нашего кл. часа? (ЗОЖ)

СЛАЙД 1

-Сегодня у нас классный час пройдет в форме игры, в которой надо проявить свою смекалку, находчивость, сообразительность.

-Предлагаю вам посмотреть **видео-ролик**. (вкл на 25с)

-Почему с мальчиком произошла такая ситуация?

-Чему учит это ролик?

-Достаточно ли только режим дня соблюдать для того, чтобы сохранить здоровье? Что ещё надо?

-Сегодня к нам в гости пришли доктор Пилюлькина и доктор Микстуркина. Они расскажут и напомнят нам, что надо соблюдать, чтобы быть всегда здоровым и активным.

Пилюлькина:

-Ребята, как вы себя чувствуете?

-Какое у вас сегодня настроение? А сейчас мы это проверим!

(Пилюлькина измеряет температуру, Микстуркина прослушивает дыхание через фонендоскоп)

-Всё в порядке, вы здоровы!

Микстуркина:

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

Пилюлькина:

-Послушайте основные правила о ЗОЖ и постарайтесь их запомнить!

СЛАЙД 2

-Спасибо доктор Пилюлькина и доктор Микстуркина за то, что пришли к нам в гости. Мы постараемся придерживаться этих правил.

- Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Сейчас мы это проверим.
Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ.

- Регулярно чистить зубы?
- Побольше смотреть телевизор?
- Соблюдать режим дня?
- Делать зарядку по утрам?
- Кушать много сладкого?
- Гулять на свежем воздухе?
- Кушать овощи и фрукты?
- Мыть руки перед едой?
- Пить с товарищем из одного стакана?
- Заниматься спортом?
- Употреблять алкоголь и курить?
- Сидеть за партой ровно?

- Теперь я вам верю. Вы правильно ответили на все вопросы.
-Прочитаем стихотворение хором.

СЛАЙД 3

-Теперь убедившись в том, что вы все ведёте ЗОЖ, мы можем начинать нашу игру.

1.Игра- Разминка.

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...гимнастика

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? (Коньки)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ...гири

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (Велосипед)

Ног от радости не чую,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, в этом? (Льжи)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ...клюшки

2. Игра «Анаграммы»

-Разделитесь на пары.
(получают листочки, на которых записаны в разном порядке буквы.)Приложение 1

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

ЖЕИМР - режим

3. Игра «Вопрос-ответ»

- Я буду каждому по цепочке задавать вопросы, а вы подумайте и ответьте.

1. Его не купишь ни за какие деньги. (*Здоровье*)
2. Что даёт человеку энергию? (*Пища*)
3. Он создал из обезьяны человека. (*Труд*)
4. Тренировка организма холодом. (*Закаливание*)
5. Что милей всего на свете? (*Сон*)
6. Рациональное распределение времени. (*Режим*)
7. Наука о чистоте. (*Гигиена*)
8. Что дарит нам заряд бодрости с утра? (*Зарядка*)
9. Они попадают в наш организм вместе с полезными продуктами. (*Витамины*)
10. Если за ней не следить, то со временем станет болеть позвоночник. (*Осанка*)
11. Они ухудшают здоровье. (*Вредные привычки.*)

ФИЗМИНУТКА

-А теперь немного отдохнём. Выполним разминку. (Видео 3)

4. Игра «Вопросы Айболита» (Слайды и презентации)

5. Игра «Ребусы»

Каждый получает листочки с ребусами.



Проверка по слайду.

Ответы: гигиена, питание, закаливание, спорт, коток

10. Игра «Здоровый человек»

-Разделитесь на две группы.

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- | | | |
|-----------|--------------|--------------|
| • Румяный | • Стройный | • Неуклюжий |
| • Сутулый | • Красивый | • Подтянутый |
| • Ловкий | • Выносливый | • Веселый |
| • Бледный | • Толстый | • Энергичный |

Проверка по образцу.

Подведение итогов.

-Наш классный час подошёл к концу.

-Какой вывод для себя можете сделать?

-Что вам понравилось больше всего на классном часе?

-Для завершения классного часа предлагаю вам написать на стикерах пожелания для одноклассников или совет для ведения ЗОЖ. Стикеры закрепить на доске (СЛАЙД)

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

ЗКУЛЬФИТРАУ -

ДКАЗАРЯ -

ЛКАЗАКА -

ЕНГИАГИ -

ЛКАПРОГУ -

ЖЕИМР -

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- Румяный
- Сутулый
- Ловкий
- Бледный
- Стройный
- Красивый
- Выносливый
- Толстый
- Неуклюжий
- Подтянутый
- Веселый
- Энергичный

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- Румяный
- Сутулый
- Ловкий
- Бледный
- Стройный
- Красивый
- Выносливый
- Толстый
- Неуклюжий
- Подтянутый
- Веселый
- Энергичный

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- Румяный
- Сутулый
- Ловкий
- Бледный
- Стройный
- Красивый
- Выносливый
- Толстый
- Неуклюжий
- Подтянутый
- Веселый
- Энергичный

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- Румяный
- Сутулый
- Ловкий
- Бледный
- Стройный
- Красивый
- Выносливый
- Толстый
- Неуклюжий
- Подтянутый
- Веселый
- Энергичный

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- Румяный
- Сутулый
- Ловкий
- Бледный
- Стройный
- Красивый
- Выносливый
- Толстый
- Неуклюжий
- Подтянутый
- Веселый
- Энергичный

- Выберите слова для характеристики здорового человека.

- Румяный
- Сутулый
- Ловкий
- Бледный
- Стройный
- Красивый
- Выносливый
- Толстый
- Неуклюжий
- Подтянутый
- Веселый
- Энергичный