

Цикл методических разработок классных часов
по формированию здорового образа жизни.

Разработала:
учитель начальных классов
МБОУСОШ №1 имени Колесника А.С.
Радченко Наталья Георгиевна

Пояснительная записка.

Тема поддержания здорового образа жизни (ЗОЖ) у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей.

В данной работе представлен цикл разработок классных часов для 2 класса, направленных на реализацию программы формирования здорового и безопасного образа жизни ООП и разделы предмета «Окружающий мир».

Цель методических разработок: сохранение и укрепление физического, психологического здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Задачи:

сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;

научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;

сформировать навыки позитивного общения;

научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Планируемые результаты: формирование у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Формы проведения классных часов: беседы, конкурсы, физминутки, викторины, игры, игры-путешествия, мини лекции, проекты.

Структура классных часов:

Вступительная часть занятия содержит психологические настроения, игры-разминки, притчи, сказки, позволяющие снять напряжение, переключиться с одной темы на другую, восстановить хорошее рабочее состояние.

Основная часть включает в себя познавательный материал о здоровье и здоровом образе жизни, комплексы физических упражнений, дыхательную, зрительную гимнастику, психологические и двигательные игры.

В **заключительной** части каждого занятия проводится рефлексия. Дети оценивают свое отношение к занятию, самочувствию, изготавливают продукт проекта.

Темы классных часов

| № п / п | Тема классного часа |
|---------|--|
| 1. | Режим дня |
| 2. | Азбука здорового питания. Полезна ли пища в школьной столовой? |
| 3. | Правильная осанка - залог здоровья |
| 4. | Берегите красивую улыбку |
| 5. | Берегите зрение |
| 6. | Викторина «В здоровом теле - здоровый дух!» |
| 7. | Привычки вредные и полезные |
| 8. | Путешествие в страну ПДД |
| 9. | Безопасные каникулы |

Классный час №1.

Тема: Режим дня

| | | |
|---|--|---|
| Цель | Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; составить режим дня второклассника. | |
| Оборудование | Компьютер, проектор, мультимедийная презентация, толковый словарь, плакаты, карточки распорядка дня, модель часов, карточка со словом «пиктография» и примеры пиктограмм | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| <p>Познавательные УУД: - строят рассуждения, обобщают и делают выводы.</p> <p>Регулятивные УУД: - понимают задачу и стремятся её выполнить; - планируют свои дей-</p> | <p>Умеет отличить поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения вредного для здоровья.</p> <p>Составляет простой режим дня.</p> | <p>Придерживаются установки на здоровый образ жизни.</p> <p>Соблюдают в своей деятельности режим дня.</p> |

уроки потом выучу». «Маме помогу, только сначала поиграю с котёнком». «С завтрашнего дня начну зарядку делать». И получается у них так: пошёл погулять, а про уроки забыл. Собрался маме помочь, а сам заигрался с котёнком. Так за целый день ничего и не успел. Итак, кто такие «успевашки», вы поняли? А кого называют «неуспевашками»?

Ну, совсем как в стихотворении.

- Валя, вставай, умывайся,
Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрее собирайся,
Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,
Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –
Не поспекает.

В школе звонок будет вскоре
На переменку. И вдруг
Ожил весь класс: в коридоре –
Валиных туфельек стук.

Если бы – без опоздания,
Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание
Неуспекала.

Чтобы вы посоветовали Вале?

А что такое режим дня?

Где мы можем узнать правильный ответ
на вопрос, что такое режим дня?

Сейчас один ученик будет искать ответ
в словаре, другой – в интернете, а третий
попробует сам сформулировать ответ
на этот вопрос.

Заслушиваются ответы всех трех учеников.
Сделаем вывод.

Режим – распорядок дел, действий.

Например, режим дня, режим питания.
Ребята, составьте режим дня, располагая
карточки со словами: «подъём», «зарядка»,
«дорога в школу», «обед», «отдых»,
«прогулка», «занятия в школе», «занятия
любимым делом», «помощь по дому»

Подготовленные ученики
читают стихотворение О.
Орача «Валя-неуспекала»

Ответы ребят

Один ученик работает со
словарем, другой ищет
ответ в интернете, третий
– сам формулирует ответ.

Ребята работают в группах.
Озвучивают свои варианты.



Одинаковые получились у вас работы?
Почему отличаются?

У кого из вас есть режим дня?

Кто из вас соблюдает свой режим дня?

Почему некоторые ребята не хотят соблюдать режим дня?

Как неинтересное дело сделать интересным?

-А ведь можно любое, даже неинтересное, дело делать быстро и с интересом. Попробуйте засечь время. Сколько времени ушло на это занятие? Попробуйте ещё раз – теперь уже времени потребуется меньше. Но не забывайте при этом делать не только быстро, но и аккуратно. Давайте проверим. Три ученика будут сейчас на время собирать свой портфель, а вы все наблюдать и комментировать.

Итак, закончите предложения (Слайд)

Взялся за дело - не отвлекайся.

Делай всё быстро и аккуратно

- Молодцы! А теперь отдохнём.

Физкультминутка «С добрым утром»

- Просыпайтесь!

- Поднимайтесь!

- Умывайтесь!

- Обливайтесь!

- Вытирайтесь

- Одевайтесь!

- Собирайтесь!

- И прощайтесь!

Ответы обучающихся.

Три ученика на время собирают свои портфели. Остальные наблюдают и комментируют.

Ответы обучающихся.

(Дети выполняют на месте шаг вперёд)

-Просыпаюсь!

- Поднимаюсь!

(Руки вверх, потянуться)

- Умываюсь!

(Ладонками дети «умывают» лицо)

- Обливаюсь!

(Встряхивают кистями рук)

Вытираюсь!

(Имитация движения «вытирание»)

- Одеваюсь!

(Похлопывание себя по плечам)

- Собираюсь!

(Повороты вокруг себя)

Какие важные моменты пропустили?

Молодцы! А чтобы не забыть сделать все дела за день, вам придёт на помощь пиктография.

(карточку с данным словом прикрепить на доску).

-Что это такое?

Пиктография – это древнейшая форма письменности. Древние люди с помощью условных знаков-рисунков изображали предметы, события и действия. Пиктография была особенно распространена у индейцев Северной Америки. Не исчезла пиктография и в наше время.

А вы видели такие знаки - рисунки?

Объясните, что они обозначают (Слайд)



- Используется пиктография и для маркировки товаров. Например, на новой одежде можно увидеть такие знаки





- На картонных коробках для упаковки различных товаров тоже можно встретить знаки (Слайд)



- И прощаюсь!
(Прощальные взмахи над головой)
Завтрак и зарядка.

Ответы учащихся

Ответы учащихся

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>- Да, если мы посмотрим внимательно, то везде найдём какие-нибудь знаки. Даже в наших учебниках и тетрадях можно увидеть такие знаки. И все эти знаки мы называем словом, образованным от слова «пиктография». Значит, знаки какие? ...</p> <p>Правильно, пиктографические.</p>  <p>Предлагаю и вам воспользоваться этим древнейшим изобретением. Можно даже свой режим дня оформить с помощью пиктографии. Попробуйте сделать это в группе.</p> <p>Ребята постарайтесь соблюдать режим дня. Помни твёрдо, что режим Людям всем необходим! Итак, что нового вы сегодня узнали?</p> | <p>Ребята работают в группах по составлению режима дня с использованием пиктографии. Демонстрация работ и обсуждение результатов.</p>  <p>Ответы учащихся?</p> |
| <p>3.Заключительная часть</p> | <p>Завершая работу, поработайте в паре: соберите пословицы и поговорки и объясните их. (Слайд)</p> <p>Упустишь минутку – потеряешь час. Делу – время, а потехе – час. Кто поздно встаёт, тот дня не видит. А вы знаете еще пословицы и поговорки по нашей теме? (Кто хочет много знать, тому надо мало спать. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Скучен день до вечера, коли делать нечего.</p> | <p>Собирают пословицы и поговорки, пытаются их объяснить</p> <p>Ответы учащихся.</p> |


| | | |
|--|---|------------------------|
| | <p>Работаешь сидя – отдыхай стоя. Кончил дело – гуляй смело.)</p> <p>Рефлексия (Слайд)</p> <p>3 «М» +1 «Д»</p> <p>назови 3 моменты, которые понравились и 1 действие, которое тебе хочется сделать.</p> | <p>Ответы учащихся</p> |
|--|---|------------------------|

Классный час № 2

Азбука здорового питания. Полезна ли пища в школьной столовой?

| | | |
|---|---|--|
| <p>Цель</p> | <p>Познакомить учащихся с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах, с режимом питания, формировать навык здорового и правильного питания, выяснить, полезна ли пища в школьной столовой.</p> | |
| <p>Оборудование</p> | <p>Компьютер, проектор, мультимедийная презентация, плакаты, индивидуальные карточки с изображением продуктов питания, таблицы с заданиями.</p> | |
| <p>Планируемые результаты</p> | | |
| <p>Метапредметные</p> | <p>Предметные</p> | <p>Личностные</p> |
| <p>Познавательные УУД:</p> <p>- строят рассуждения, обобщают и делают выводы.</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>- понимают задачу и стремятся её выполнить;</p> <p>- планируют свои действия соответствие с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>- учитывают и уважают</p> | <p>Закрепляют знания о питательных веществах и продуктах, в которых они содержатся.</p> | <p>Придерживаются установки на здоровый образ жизни.</p> <p>Формируют активную жизненную позицию по данной проблеме.</p> <p>Отличают полезные продукты от вредных.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>мнения других;</p> <p>- формулируют собственное мнение и позицию;</p> <p>- договариваются и приходят к общему решению.</p> | | |
|---|--|--|

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
|-------------------------------|---|---|
| <p>1. Вступительная часть</p> | <p>Как вы понимаете это выражение:</p> <p>Здоровым будь - успешным станешь.</p> <p>Что входит в понятие здоровый образ жизни?</p>  | <p>Ответы учащихся</p> <p>Ребята называют</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) режим дня 2) правильное питание 3) правила гигиены 4) закаливание (спорт) 5) правильная организация труда и отдыха 6) доброе сердце, добрые дела и поступки |
| <p>2. Основная часть</p> | <p>Сегодня мы подробнее поговорим о питании. Объясните, что значит - правильное питание?</p> <p>-Как понимаете поговорку: Дерево держится своими корнями, а человек пищей.</p> <p>Правильное - рациональное (обеспечивающее организм всеми необ-</p> | <p>Ответы учащихся</p> |

ходимыми питательными веществами)

-А какие питательные вещества необходимы?

-Для чего необходимы они?
(Слайд)



Мини-лекция

Белки - это основной материал для развития и роста клеток. Значение белков для организма заключается в том, что они служат материалом для построения клеток, тканей, органов, образования ферментов, большинства гормонов, гемоглобина и т.д. Белки участвуют в защите организма от инфекций, а также способствует усвоению витаминов и минеральных веществ.

Жиры обеспечивают организм важными для физиологии компонентами: витаминами, стеринами, некоторыми сложными липидами, а так же выполняют и косметически-гигиеническую функцию. Тонкий слой жиров, имеющийся на коже, придает ей упругость, эластичность, защищает от растрескивания

Углеводы – органические вещества, главный источник бодрости для живых организмов, из них синтезируется глюкоза, которая циркулирует в крови и обеспечивает клетки необходимой энергией.

Белки, жиры, углеводы, витамины.

Ответы учащихся

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Витамины – жизненно важные вещества, необходимые нашему организму для поддержания многих его функций. Поэтому достаточное и постоянное поступление витаминов в организм с пищей крайне важно.</p> <p>Где же встречаются белки?</p> <p>Белки встречаются в продуктах животного происхождения</p> <p>Жиры?</p> <p>Жиры встречаются в мясе, молоке, сале, маслянистых растениях.</p> <p>Углеводы?</p> <p>Углеводы в крупах, муке, крахмале.</p> <p>Витамины?</p> <p>Витамины в овощах, фруктах.</p> <p>Блюда, которые мы получаем в столовой можно разделить на группы:</p> <p>Молочные,</p> <p>Мясо, рыба</p> <p>Фрукты, овощи</p> <p>Зерновые</p> <p>Кондитерские изделия, жиры, масла</p> <p>Какую пользу они приносят?</p> <p>Составим пищевую пирамиду из карточек</p> | <p>Ответы ребят</p> <p>Работа в группах</p> <p>Распределяют блюда в таблицу (Приложение 2) Озвучивают результаты работы.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Из карточек составляют пищевую пирамиду. Сверяют с пирамидой в презентации.</p> |
|--|---|---|



Полезна ли пища в столовой?

Вывод: школьные завтраки не только защищают от болезней, но и повышают умственные способности детей. Полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами

А сейчас поиграем в игру «Вредно, полезно»

Назовите полезную пищу на экране и вредную (Слайд)



Сформулируйте свои рекомендации правильного питания.

А теперь проверим себя (Слайд)



Ответы детей.

Называют полезную и вредную пищу и объясняют, почему так думают.

Работа в группах:

Формулируют рекомендации правильного питания и озвучивают их.

| | | |
|-------------------------|---|-----------------|
| | | |
| 3. Заключительная часть | Рефлексия: Закончи предложение Я узнал ... Я понял ... Я хочу ... | Ответы учащихся |

Классный час №3

Правильная осанка - залог здоровья

| | | |
|---|--|---|
| Цель | Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения и укрепления осанки. | |
| Оборудование | Компьютер, проектор, презентация, плакаты, картинки продуктов питания, пустые стаканчики из - под йогурта, звёзды разного размера. | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| Познавательные УУД: - строят рассуждения, обобщают и делают выводы. Регулятивные УУД: - понимают задачу и стремятся её выполнить; - планируют свои действия соответствие поставленной задачей. Коммуникативные УУД: - формулируют соб- | Умеют разрабатывать содержание комплекса по профилактике нарушения осанки. | Умеют работать в коллективе. Придерживаются установки на здоровый образ жизни. Владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений; |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| ственный мнение и позицию. | | |
|----------------------------|--|--|

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
|------------------------|---|--|
| 1. Вступительная часть | <p>- Ребята, я хочу начать классный час с притчи.</p> <p>Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:</p> <p>- Кто вы?</p> <p>- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.</p> <p>- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить.</p> <p>Больная мать сказала:</p> <p>- Давайте впустим Здоровье.</p> <p>Дочь предложила впустить Любовь, а жена – Богатство. Пока они спорили между собой – странники исчезли.</p> <p>А кого бы вы предложили впустить?</p> | <p>Слушают, эмоционально реагируют.</p> <p>Ответы учащихся</p> |
| 2. Основная часть | <p>Ребята, объясните пословицу: (Слайд) Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - всё потерял)</p> <p>- Как вы думаете, кто из странников сегодня у нас на занятии?</p> <p>- Да, действительно, сегодня речь пойдёт о здоровье.</p> <p>- Здоровье – это счастье в жизни любого человека.</p> <p>- Ребята, а что значит быть здоровым?</p> <p>Выберите характеристики здорово-</p> | <p>Здоровье</p> <p>Ответы учащихся</p> |

го человека (Слайд)



Быть здоровым – это значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным.

- Предлагаю вам отгадать загадку:

Быть здоровою должна

Наших школьников...

- Сегодня мы поговорим о спине, о правильной и красивой осанке.

Правильная осанка - залог здоровья.

Как вы это понимаете?

8 причин иметь правильную и здоровую осанку:

1. Чем красивее спина, тем увереннее личность. Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Попробуйте это: глубоко вздохните и стойте прямо. Вы чувствуете себя лучше? Более уверенно?

2. Дыхание становится легким и более глубоким. Попробуйте сделать следующее: сядьте и сгорбитесь. Попробуйте сделать вдох. Заметьте, что так тяжелее дышать. Это пример того, как наши мышцы и сухожилия сковываются и вызывают затруднения в дыхании.

3. Улучшается дыхание и пищеварение. Хорошая осанка увеличи-

спина.

Ответы учащихся.

Ответы учащихся

вает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, органы функционируют лучше.

4. Вы выглядите более стройными и молодыми. Имея хорошую осанку, вы будете казаться на 2-2,5 кг стройнее, моложе и одежда будет лучше на вас сидеть.

5. Голос будет казаться лучше. Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате этого ваш голос лучше звучит.

6. Помогает мышцам и суставам. Хорошее положение позволяет мышцам работать более эффективно, позволяя телу использовать меньше энергии и, тем самым, предотвращая усталость. Это также уменьшает вероятность растяжений и даже спинную и мышечную боль.

7. Улучшается мышление. Осанка также затрагивает ваш ум. А настроение может отразиться на осанке. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете — осанка прямая. А вот унылые люди с хроническими болями, часто сидят или стоят ссутулившись.

8. Здоровый позвоночник. Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника. Здоровая спина особенно важна для людей, которые много стоят в течение дня или сидят в офисе.

-Как вы думаете, правильная осанка дается человеку при рождении?

Правильная осанка не дается человеку при рождении, а приобретает-

ся им. Она вырабатывается в детстве и юности, после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвоночниках еще не заменилась костной. Поэтому все взрослые постоянно говорят: “Не горби спину. Сиди прямо!” Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и пояснице.

-Что же такое осанка? (Слайд)



Правильная осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка отведены назад, туловище выпрямлено.

Когда мы сидим, хорошая осанка означает, что спина у нас прямая, а голова приподнята.

На осанку влияет, прежде всего, позвоночник – осевой орган. Позвоночник – это не просто стержень нашего организма. Вместе со скелетом он служит для защиты внутренних органов от внешних повреждений.

Ребята, а кто имеет красивую осанку?

-Да, правильную красивую осанку имеют балерины, гимнасты, фигу-

Ответы учащихся.

Ответы учащихся

| | | |
|--|--|---|
| | <p>ристы, фотомодели.</p> <p>Что же нужно делать, чтобы осанка была правильной, красивой?</p> <p>Практическая часть.</p> <p>- А сейчас я хочу предложить вашему вниманию несколько упражнений на сохранение правильной осанки. (Можно распечатать и раздать ребятам на память об уроке.) Но прежде узнаем, как определить, правильная у тебя осанка или нет.</p> <p>1. Тест на правильную осанку (Слайд)</p> <p>Подойти с привычной для вас осанкой к стене и встать к ней спиной. Если ваше тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках – затылок, лопатки, ягодицы, пятки, значит, с осанкой все в порядке.</p> <p>2. Упражнения для сохранения правильной осанки.</p> <p>Упражнение со стаканчиками «Тренировка»</p> <p>У каждого ученика пустой стаканчик из-под йогурта. Дети ставят его на голову, руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на ступню.</p> <p>«За водой»</p> <p>Вода в Индии – дорогое удовольствие. Люди ходят за ней, носят наполненные кувшины на голове. Давайте отправимся к ручью. Дети из 3-х стаканчиков из-под йогурта собирают «кувшин», идут по «горной тропе». Нужно сохранить равновесие и не уронить стаканчики.</p> <p>Упражнения с книгой на голове</p> | <p>Ответы учащихся.</p> <p>Ребята проходят тест на правильную осанку.</p> |
|--|--|---|

1. И. п. - о. с. руки на пояс. 1- встать на носки, 2- и.п.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- встать на носочки, 2- и.п. 3- полуприсед, 4 - и.п.

3. И.п. – о.с. 1- поднять левую ногу вперед, 2- и.п. 3- правую, 4 –и.п.

Упражнения у стены

1. Не отрывая затылка и спины от стены, держа спину прямо, приседания.

2. Полуприсед, спина касается стены, руки опущены вниз, удерживать положение тела. 10 сек.

Упражнение с плечом

1. И.п.- о.с. 1- плечи вверх, 2- и.п.

2. И. п.- о.с. 1- левое плечо вверх, 2- правое, 3- левое вниз, 4 правое.

Сейчас мы вместе попробуете составим памятки для сохранения правильной осанки.

Совет №1: " Правильно сиди за партой"



Совет №2: Занимайся спортом!

Совет № 3: Спи на жёсткой постели.

Совет №4. Соблюдай режим дня.


Совет №5. Занимайся плаванием.

Совет №6. Правильно переноси грузы.

Совет №7. Правильный подбор обуви и одежды.

Ребята выполняют упражнения для сохранения правильной осанки.

Ребята изготавливают памятки, комментируя советы.

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | <p>Совет №8. Правильно питайся!</p> <p>А теперь совет № 9: Следи за своей походкой!</p> <p>-Народом создано много пословиц и поговорок о здоровье.</p> <p>- Ребята, объясните смысл пословицы</p> <p>«Человек настолько молод, насколько молод его позвоночник»</p> <p>(вы будете ощущать себя до тех пор молодыми, пока будет здоров ваш позвоночник)</p> <p>Приступать к оздоровлению никогда не рано и никогда не поздно. Лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра.</p> | |
| <p>3. Заключительная часть</p> | <p>Рефлексия. Ребята, перечислите основные причины нарушения осанки.</p>  <p>У вас у каждого на парте лежат</p> | <p>Ответы учащихся</p> <p>Выбирают звезды и при-</p> |


| | | |
|--|---|-------------------|
| | <p>звездочки трёх размеров. Давайте создадим своё звёздное небо. Оцените свои ощущения от занятия, выбрав звезду нужного размера. Чем больше положительных эмоций вы испытали, тем большую звезду вы можете выбрать.</p> <p>Закончить занятие мне хотелось бы такими словами: Мы рождены, чтоб жить на свете долго, Грустить и петь, смеяться и любить. Но чтобы стали все мечты возможны, Должны мы все здоровье сохранить. Следите за своей осанкой!</p> | крепляют к доске. |
|--|---|-------------------|

Классный час №4

Берегите красивую улыбку

| | | |
|---|---|--|
| Цель | углубить знания учащихся о важном органе пищеварения – зубах, привить гигиенические навыки и умения ухода за зубами | |
| Оборудование | Компьютер, проектор, мультимедийная презентация, зеркало, зубная щетка в футляре (каждый ребенок приносит свою щетку) модель зуба с его строением, картинка с изображением улыбки, стекло и свечка, стакан с водой для проведения опыта, фонограмма с песней «От улыбки». | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| Познавательные УУД: - строят рассуждения, обобщают и делают выводы. | Закрепят гигиенические навыки ухода за зубами. | Слушают и слышат собеседника, ведут и поддерживают диалог, аргументированно отстаивают собственное мнение. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимают задачу и стремятся её выполнить; - планируют свои действия <p>соответствие поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывают и уважают мнения других; - формулируют собственное мнение и позицию; | | <p>Придерживаются установки на здоровый образ жизни.</p> |
|---|--|--|

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
|-------------------------------|---|--|
| <p>1. Вступительная часть</p> | <p>Мотивация к деятельности</p> <p>В путь – дорогу собирайтесь, За здоровьем отправляйтесь. Я здоровье – берегу, Вам я тоже помогу.</p> <p>- А начнем мы сегодня со сказки.</p> <p>Жила – была на свете Улыбка. (Слайд)</p>  <p>- Милая такая добрая Улыбка! Она дарила людям Радость и Хорошее Настроение! И все у неё было хорошо! Ей нравилось бродить по улицам, перескакивая с лица на лицо, видя свое отражение в луже на мостовой или в лице случайного прохожего. Но однажды так сильно взгрустнулось нашей Улыбке, что она</p> | <p>Слушают, эмоционально реагируют.</p> <p>Ответы учащихся</p> |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| | <p>прямо растаяла.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, что произошло с улыбкой? - Какая улыбка без красивых и здоровых зубов? - Сегодня мы проведём занятие по теме «Берегите красивую улыбку». - Мы с вами поговорим о том, как сохранить зубы, а, следовательно, улыбку красивой и что нужно для этого делать. | |
| <p>2.Основная часть</p> | <p>1. Мини-лекция: Для чего человеку нужны зубы? - Первые молочные зубы прорезаются в возрасте 6-8 месяцев. А все 20 молочных зубов появляются к трем годам. В возрасте 5-7 лет передние зубы начинают выпадать, остальные молочные зубы заменяются постоянными к 9-13 годам. У взрослого человека 32 зуба, 16 на каждой челюсти. Впереди находятся 8 резцов. Ими легко перекусывать или откусывать. За ними - 4 крепких клыка (по 2 зуба на каждой челюсти)</p> <p>2. Практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - Возьмите зеркало и рассмотрите свои зубы. Найдите молочный и постоянный зубы. - Чем отличаются молочные зубы от постоянных? - А что, ребята, происходит, когда временный зуб выпадает? - Этот постоянный зуб будет служить человеку всю жизнь. - Смена зубов – естественный процесс, который происходит у всех людей, и не надо этого бояться. <p>3. Интересные факты</p> | <p>Ответы учащихся</p> <p>Выполняют практические задания. Участвуют в диалоге.</p> |

- В разных странах существуют разные обычаи, связанные с выпадением зубов.

- Если вы найдёте в классе спрятанные зубки, то узнаете об этих обычаях.

- У **испанцев** надо забросить зуб на крышу дома и рассказать смешной стишок.

- Когда **японский** ребёнок теряет зуб, он бросает его в воздух и кричит: «превратись зуб в Они» (Они – это японское чудовище, у которого крепкие зубы).

- У **корейцев** ребёнок бросает зуб на крышу и говорит «чёрная, чёрная птица, я даю тебе свой старый зуб, пожалуйста, дай мне новый (Чёрная птица – символ удачи).

- В **Америке** – дети кладут на ночь выпавший зуб под подушку на ночь специально для Зубной Феи, которая может забрать зуб и положить вместо него несколько монеток!

- А что вы делаете, когда у вас выпадает зуб?

4. Строение зуба

- Молочные и постоянные зубы внешне отличаются друг от друга. А сходство спрятано внутри. Оказывается, строение молочных и постоянных зубов одинаковое. (Слайд)



Зуб – это живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта.

Корень – часть зуба, которая располага-

Находят карточки с интересными фактами и зачитывают их.

Ответы детей

| | | |
|--|---|--|
| | <p>ется в челюсти.</p> <p>Шейка – часть зубов, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.</p> <p>Чем же покрыты наши зубы? Зубы покрыты эмалью. Эмаль придаёт зубам красивый блеск. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний. Но она со временем разрушается. Отчего может разрушиться эмаль зубов?</p> <p>5. Демонстрация опыта</p> <p>- Возьмём кусочек стекла, нагреем его на огне, потом опустим в стакан с холодной водой. Что произойдёт со стеклом? Стекло треснет.</p> <p>- Эмаль зубов может так же растрескаться от резкой смены горячей и холодной пищи. Берегите эмаль зубов от резкой смены температуры!</p> <p>ФИЗМИНУТКА</p> <p>Чтобы зубы были здоровыми, надо ... (если вы со мной согласны, то вы присядьте – зубы крепко сидят), а если не согласны с моей фразой, то прыгайте (зубы шатаются)</p> <p>Фразы:</p> <p>– Чтобы зубы были крепкими и здоровыми, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • грызть ручки и карандаши • правильно питаться • часто есть сладкое • грызть орехи • чистить зубы • есть очень холодную и очень горя- | <p>Ответы учащихся.</p> <p>Учащиеся выполняют соответствующие действия.</p> <p>прыгают</p> <p>сидят</p> <p>прыгают</p> <p>прыгают</p> <p>сидят</p> |
|--|---|--|

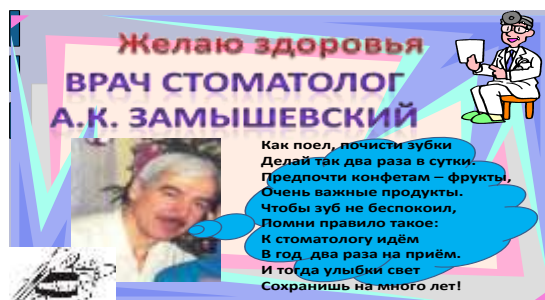
чую пищу

- ходить вовремя к врачу

6. Советы стоматолога

- Итак, у нас возникла зубная боль. К какому врачу мы пойдём за помощью?

- Давайте прочтём советы стоматолога (Слайд)



7. Практикум «Чистка зубов» (Слайд)



- Ребята, давайте вспомним, как правильно чистить зубы?

Зубная щётка располагается вдоль линий дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.

Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щётки – снизу вверх.

Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щётки – вперёд-назад.

Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.

прыгают


сидят

Ответы учащихся.

Разучивание стихотворения

Формулируют правила ухода за зубами

Ученики показывают, как правильно чистить зубы.

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| | <p>Не забудьте почистить язык.</p> <p>8.Сформулируйте правила ухода за зубами</p> <p>Эти правила помогут сохранить зубы здоровыми. Помните, что зубы — это зеркало организма и отношения к своему здоровью.(Слайд)</p>  | <p>Формулируют правила ухода за зубами</p> |
| <p>3.Заключительная часть</p> | <p>- У каждого ученика на парте лежит рисунок с изображением зубика.</p> <p>- Чего не хватает в зубике?</p> <p>- Давайте оживим наш зубик, подарив ему улыбку. А чтобы нам работалось веселей, включим музыку.</p> <p>- Итак, ваши зубки ожили. Мы их прикрепим на доску. Посмотрите, как светло и весело от ваших улыбок стало в классе.</p> <p>Если только рассмеяться, То настанут чудеса— От улыбок прояснятся И глаза, и небеса. Ну-ка, взрослые и дети, Улыбнитесь поскорей, Чтобы стало на планете И светлее, и теплей.</p> | <p>Улыбки</p> <p>Дети оживляют зубик.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| |  | |
|--|---|--|

Классный час №5

Берегите зрение

| | | |
|---|---|--|
| Цель | расширить знания учащихся о зрении человека, о необходимости его беречь. | |
| Оборудование | Компьютер, проектор, мультимедийная презентация, толковый словарь, плакаты, карточки распорядка дня, модель часов, карточка со словом «пиктография» и примеры пиктограмм; | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строят рассуждения, обобщают и делают выводы. <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимают задачу и стремятся её выполнить; - планируют свои действия соответствие поставленной задачей. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывают и уважают мнения других; - формулируют собственное мнение и позицию; - договариваются и приходят к общему решению. | <p>Знают правила бережного отношения к зрению.</p> | <p>Умеют работать в коллективе.</p> <p>Слушают и слышат собеседника, ведут и поддерживают диалог, аргументированно отстаивают собственное мнение.</p> <p>Придерживается установки на здоровый образ жизни.</p> <p>Используют упражнения для профилактики нарушения зрения.</p> |

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
|----------------------------|---|--|
| 1. Вступительная часть | <p>Психологический настрой. (На фоне музыки «Утро» Э. Грига) -Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное утро. Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга. Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живём в одном краю - всех я вас приветствую</p> | <p>Слушают музыку.</p> <p>Рисуют руками круг руки вверх, помахать кистями помахать кистями рук перед лицом поднять руки вверх и помахать ими</p> |
| 2. Основная часть | <p>Сейчас мы произносили слово «здравствуйте», а что оно означает?</p> <p>Задумывались ли вы над тем, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?</p> <p>Здоровье для человека самая большая ценность.</p> <p>А что для вас, быть здоровым?</p> <p>Сегодня мы поговорим о ценнейшем органе человека, от которого получаем почти всю информацию об окружающем мире. А о каком именно, вы узнаете, отгадав загадку:</p> <p>Два Егорки живут возле горки, Живут дружно, а друг на друга не глядят.</p> <p>Догадались?</p> <p>Какие ассоциации у вас возникают с этим словом?</p> <p>Дайте определение слову «глаза».</p> <p>Тема нашего занятия «Берегите</p> | <p>Ответы учащихся</p> <p>Ответы учащихся.</p> |

зрение», а девизом будут такие слова: «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам» (Слайд)

Глаза - удивительный дар природы. Почему?

С помощью глаз мы видим предметы, воспринимаем их форму, величину, цвет. Глаза помогают нам устанавливать, движется предмет или он неподвижен. Ни один из органов чувств не может дать человеку столько впечатлений, сколько дают глаза.

-Посмотрите друг другу в глаза. Какие они у вас красивые!

-Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту?

Задания по группам.

С древнейших времен люди понимали значение органа зрения для восприятия мира, и это отразилось народной мудрости.

Каждая группа выполняет задания:

Собрать пословицы и объяснить смысл.

Пословицы, загадки и фразеологизмы позволили нам ещё раз убедиться, что ещё в древности люди задумывались о сохранении своего здоровья.

И в наше время это тоже очень важно, поэтому существует гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного её выполнения через каждые два часа зрительной работы.

Ответы учащихся

Собирают пословицы и объясняют смысл:

Глаза боятся, а руки делают.

Не верь ушам, а верь глазам.

Объясняют фразеологизмы: Пускать пыль в глаза.

У страха глаза велики.

Мозолить глаза.

Глаз-алмаз.

Выполняют упражнения.

Упражнение 1. (сидя)

- 1.Крепко закрыть глаза на 3-5 сек.
- 2.Открыть глаза на 3-5 сек. (Делать 6-8 раз.)

Упражнение 2. (сидя)

Быстрое моргание 1-2 мин.

Упражнение 3. (стоя)

- 1.Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
- 2.Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек. (действие лечебное)

Упражнение 4. (стоя)

- 1.Закрывать веки.
- 2.Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 мин. (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

Упражнение 5. (стоя)

- 1.Палец правой руки на средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от лица.
- 2.Смотреть обоими глазами на палец 3-5 сек.
- 3.Левой ладонью закрыть левый глаз на 3-5 сек.
- 4.Убрать ладонь, двумя глазами смотреть на палец 3-5 сек.
- 5.Палец левой руки на средней линии лица.
- 6.Правой рукой закрыть правый глаз на 3-5 сек.
- 7.Двумя глазами смотреть на конец пальца 3-5 сек (проделывать 6-8 раз)

каждой рукой – укрепляет бинокулярное зрение).

Упражнение 6. (стоя)

1. Отвести руку вправо.
2. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево. Голова неподвижна, глаза следят за пальцами.
3. Обратное движение руки слева направо (повторять 10-12 раз – укрепляет горизонтальные мышцы глаз).

Упражнение 7. (сидя)

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз.
2. Спустя 2-3 сек снять пальцы с века.


Упражнение 8. (стоя)

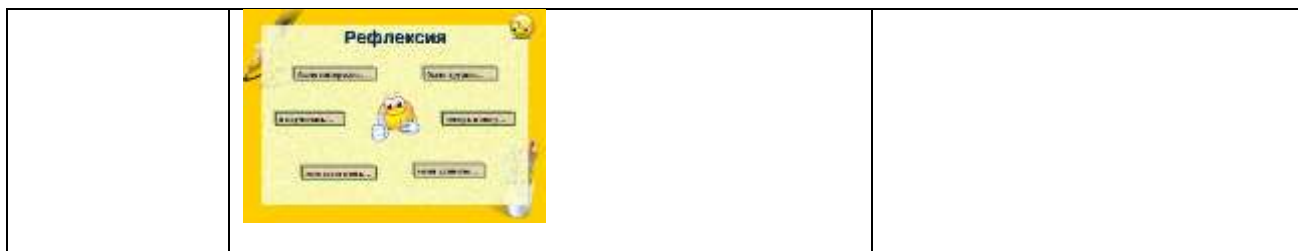
1. Поднять правую полусогнутую руку вверх и медленно передвигать палец руки сверху вниз при неподвижной голове, следить глазами за пальцем.
2. Передвигать палец сверху вниз, следя за ним глазами.

Упражнение 9. (сидя)

1. Вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо.
2. На расстоянии 40-50 см от глаз производить медленные круговые движения рукой по часовой стрелке и следить глазами за кончиками пальцев.
3. Сменить руку. Те же движения против часовой стрелки (делать 6 раз, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию сложных

| | | |
|--|---|--|
| | <p>движений).</p> <p>Упражнение 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Поднять взгляд кверху. 2.Опустить взгляд вниз. 3.Отвести взгляд в правую сторону. 4.Отвести взгляд в левую сторону (делать 6-8 раз). <p>В чём причина ухудшения зрения?</p> <p>Получается, что глаза - самый уязвимый орган. Ведь мы его постоянно заставляем работать.</p> <p>Если не получается сохранить хорошее зрение, человек вынужден носить очки.</p> <p>Какие советы вы могли бы дать детям, которые носят очки?</p> <p>А теперь поиграем в игру «Полезно - вредно». Если вы считаете, что фраза верна, хлопните в ладоши, если не верна - топните ногой.</p> <ul style="list-style-type: none"> -читать лёжа в сумерках -смотреть на яркий свет -оберегать глаза от ударов -смотреть близко телевизор -промывать глаза по утрам -тереть глаза грязными руками -читать сидя -есть полезную пищу, витамины -обращаться к врачу-окулисту -выполнять гимнастику для глаз -соблюдать режим дня | <p>Глаза</p> <p>Ответы учащихся</p> <p>Участвуют в игре «Вредно - полезно»</p> |
|--|---|--|

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | <p>Составление правил бережного отношения к зрению (Слайд)</p>  | <p>Составляют правила бережного отношения к зрению и озвучивают их.</p> |
| <p>3.Заключительная часть</p> | <p>А сейчас послушайте советы своих одноклассников, которые в стихотворной форме дополняют наши советы, как сохранить здоровье глаз.</p> <p>1. Прислушайся! Когда хотят, Чтоб вещь служила нам без срока, Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу ока!»</p> <p>2. И чтоб глаза твои, дружок, Могли надолго сохраниться, Запомни два десятка строк На заключительной странице:</p> <p>3. Глаз поранить очень просто – Не играй предметом острым! Глаз не три, не засоряй, Лёжа книгу не читай;</p> <p>4. На яркий свет смотреть нельзя – Тоже портятся глаза. Телевизор в доме есть – Упрекать не стану, Но, пожалуйста, не лезь К самому экрану. И смотри не всё подряд, А передачи для ребят.</p> <p>Рефлексия</p> <p>Продолжите мысль – закончи предложение.</p> | <p>Дети читают стихи.</p> <p>Ребята заканчивают предложения.</p> |



Классный час №6

Викторина «В здоровом теле - здоровый дух!»

Цель: формировать основы здорового образа жизни;

Планируемые результаты:

Метапредметные:

Познавательные УУД: рассуждают, обобщают и делают выводы, формируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Регулятивные УУД: понимают задачу и стремятся её выполнить; планируют свои действия в соответствии поставленной задачей, убеждаются в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;

Коммуникативные УУД: учитывают и уважают мнения других; формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению.

Предметные УУД: осознают, что самое главное в жизни – это здоровье, ответственность за состояние организма несёт сам человек.

Личностные УУД: умеют работать в коллективе, в группе, придерживаются установки на здоровый образ жизни, бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: плакаты по теме, карточки с заданиями для команд, бумага, фломастеры,

Ход мероприятия:

Класс делится на команды. Все команды по очереди участвует в конкурсах, получает баллы за правильные ответы.

1. «Приветствие» (Название команды, девиз, максимальный балл – за оригинальность, до 3 баллов).

2. «Разминка» (2 балла за ответ).

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа)

- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом)
- 3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби)
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями микробы, можно заболеть)
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник)
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел)
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай)

3. **«Назови одним словом»** (2 балла за ответ).

1. Живительная влага (вода)
2. Продукты, богатые витаминами (овощи).
3. Продукт питания, богатый кальцием, который необходим нашим костям (творог).
4. Футбол, теннис, фигурное катание – это виды ... (спорта).
5. Что изображено на картине. Чем богаты овощи и фрукты? (витамины).
6. Сидит девица в темнице, а коса на улице? (морковь).
7. Распорядок дел в течение дня (режим)

4. **«Художники»** (3 балла за ответ).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

5. **«Угадай-ка»** (2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет (мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят (велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота (гол)

4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы он игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в (волейбол)

5) Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (мыло)

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла (зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? (гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть (водопровод)

9) Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочем,

Не угнаться за (мячом)

6. «**Анаграммы**» (по 3 балла за ответ)

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

АМИНЫВИТ - витамины

РТПОС - спорт

ЛКАЗАКА - закалка

НИТЕТИММУ - иммунитет

ЛКАПРОГУ - прогулка

БАДЬХО - ходьба

7. «**Назовите вид спорта**» (1 балл за ответ)

Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, К, С, Б.

Капитаны выбирают карточку с одной из букв.

Ф: футбол, фехтование, фигурное катание, фристайл.

В: волейбол, велоспорт, вольная борьба, ватерполо.

К: карате, кикбоксинг, конкур, конное троеборье.

С: сумо, стрельба из лука, самбо, синхронное плавание, спортивная гимнастика.

Б: баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба.

8. «**Конкурс капитанов**» (по 1 баллу за ответ)

Ведущий задаёт вопросы капитанам. Капитан, который ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если капитаны не смогут ответить, отвечают болельщики этой команды.

Ледовая площадка (каток).

Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).

Она является залогом здоровья (чистота).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (волан).

Теннисная площадка (корт).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

Спортивный переходящий приз (кубок).

Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).

9.«Блиц-опрос»

Итак, сейчас я вам задам вопросы, вам надо ответить «Да – Нет», за правильный ответ, получаете 1 балл.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 8.Отказаться от курения легко? (нет)
- 9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
- 10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
- 11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
- 12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
- 13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
- 14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
- 15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

10.Конкурс «Синквейн»

Каждая команда создает синквейн на тему «Здоровье» и озвучивает его.

Здоровье!

Крепкое, надежное.

Защищает, помогает, радует.

Здоровье - это счастье!

Молодцы, ребята!

Подведение итогов, награждение победителей.

Классный час №7

Привычки вредные и полезные

| | | |
|---|---|---|
| Цель | систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; помочь детям объективно взглянуть на свои привычки. | |
| Оборудование | Компьютер, проектор, презентация, лепестки для названий вредных и полезных привычек, профилактических действий (на 3 стола), серединки цветов с их названием (3 шт.), сундучок, дерево на листе бумаги, листочки зеленого и красного цветов. | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| Познавательные УУД: - строят рассуждения, обобщают и делают выводы, - формируют ИКТ компетенции. Регулятивные УУД: - понимают задачу и стремятся её выполнить; - планируют свои действия соответствие поставленной задачей. Коммуникативные УУД: - учитывают и уважают мнения других; - формулируют собственное мнение и позицию; | Умение определять последствия вредных привычек. | Умеют работать в коллективе. Слушают и слышат собеседника, ведут и поддерживают диалог, аргументированно отстаивают собственное мнение. Умеют отличать вредные и полезные привычки. Овладевают навыками ИКТ компетенции. |

| | | |
|---|--|--|
| - договариваются и приходят к общему решению. | | |
|---|--|--|

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
|-------------------------------|---|--|
| 1. Вступительная часть | <p>Я рада видеть вас, ребята, на нашем занятии. А начнём мы его необычно, с игры «Приветствие». Встаньте и посмотрите друг на друга.</p> <p>Скажем «Здравствуйтесь» руками! Скажем «Здравствуйтесь» глазами!</p> <p>Скажем «Здравствуйтесь» ногой!</p> <p>Скажем «Здравствуйтесь» щекой! Скажем «Здравствуйтесь» спиной! Скажем «Здравствуйтесь» словами!</p> <p>Скажем «Здравствуйтесь» плечом!</p> <p>Станет радостно кругом!</p> <p>Наша работа сегодня будет групповая. Давайте вспомним правила работы в группе.</p> <p>Чтобы узнать тему нашего занятия, вам в группе нужно из букв собрать слово.</p> <p>Тема нашего занятия ПРИВЫЧКИ</p> | <p>Выполняют соответствующие действия.</p> <p>Складывают из букв слово привычки</p> |
| 2. Основная часть | <p>- Ребята, а что такое привычка?</p> <p>– У каждого человека есть привычки, то есть то, что мы совершаем, не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка чистить зубы, или заправлять свою постель, или убирать за собой игрушки. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое – либо действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять, не задумываясь, автоматически.</p> <p>- Как правило, у человека бывает много</p> | <p>Ответы учащихся</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>различных привычек. Они приносят ему либо пользу, либо вред. В зависимости от этого все привычки можно разделить на две группы. Какие?</p> <p>- Как вы думаете, какие привычки надо воспитывать каждому человеку у себя, а от каких избавляться?</p> <p>- Но для этого надо уметь различать их.</p> <p>1. Создание мини-проектов «Наши привычки». Сейчас будем работать над созданием мини-проектов.</p> <p>а) Работа в группах «Собери цветик-семицветик»:</p> <p>1 группа – цветок под названием «Полезные привычки» 2 группа – цветок под названием «Вредные привычки» 3 группа – цветок под названием «Профилактика вредных привычек» (то есть что надо делать для того, чтобы их победить)</p> <p><u>б) Защита мини-проектов.</u></p> <p><i>Для защиты своего мини-проекта приглашается 1 группа.</i></p> <p>- Кто думает по-другому? - Так почему же эти привычки называют «полезными»?</p> <p>А какие вы знаете полезные привычки?</p> <p>- Для защиты своего мини-проекта приглашается 2 группа. - У кого другое мнение? - Так почему же эти привычки называют «вредными»? Какие ещё вредные привычки вы можете назвать? Молодцы, хорошо справились с этим заданием.</p> | <p>Вредные и полезные</p> <p>Ответы ребят.</p> <p>Учащиеся работают в группах; после обсуждения на доске вывешиваются 3 мини – проекта.</p> <p>Ответы учащихся</p> <p>Приносят пользу человеку, помогают сохранить здоровье, делают человека культурным, здоровым и опрятным, аккуратным, дружелюбным...</p> <p>Они вредят нашему здоровью. Они делают человека грубым, забывчивым, драчливым...</p> <p>Есть много сладкого, грубить старшим, грызть ногти, ковырять в носу,</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>в) Отгадайте героя и его привычку. Оказывается, из-за владения некоторыми привычками, так можно назвать человека. Послушайте стихотворения и объясните, почему человека так называют.</p> <p>1 группа. Не люблю я, братцы, мыться, С мылом, щёткой не дружу. Вот поэтому, ребята, Вечно грязный я хожу. И сейчас не потому ли, Назовут меня...</p> <p>2 группа. Честно я скажу ребятам: Быть опрятным, аккуратным Очень трудно самому. Сам не знаю почему. Вещи всюду я бросаю И найти их не могу, Что схвачу, в том и бегу. Где штаны? А где рубаха? Я не знаю. Я ...</p> <p>3 группа. Спортом я не занимаюсь Я никак не закаляюсь Бегать, прыгать нету сил Свет мне кажется не мил Я сутулый и хромой Я для всех уже больной. Пролежал уж все бока, я...</p> <p>1 группа. Лишь услышу шум и гам, Я бегу к учителям. Говорю, что Дима с Петей</p> | <p>болтать ногами, показывать язык, вытирать рот рукавом, чавкать во время еды, строить рожицы.</p> <p>грязнуля</p> <p>неряха</p> <p>лежебока</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Подрались опять в буфете. Тот контрольную списал, Тот к уроку опоздал. Саша взял пенал у Светы, На уроке ел конфеты, Не дежурил утром в классе, Подарил он жвачку Васе. Вроде я для всех стараюсь, Но и тут опять беда: Почему-то называют Меня ребята ...</p> <p>2 группа. Я вчера был на Луне! Что, не верите вы мне Лунный камень я привёз, Доставал рукой до звёзд. Погулял я по Луне – Видел лунных человечков, Перемолвились словечком. Три руки у них, три глаза – Не видал таких ни разу. Погостил у них немножко, Как понравилось там мне! Вы ему не верьте слишком, Потому что он ...</p> <p>3 группа. Не люблю играть и петь, Мне бы лучше пореветь. Главный нытик я из класса, А зовут меня все...</p> <p>- О полезных или вредных привычках шла речь? - Вы хотите быть похожими на ребят с такими привычками? Почему? - А какими вы хотите быть?</p> <p><u>2) Защита мини – проекта «Профи- лактика вредных привычек».</u></p> <p>– Сформировавшись у человека, вред- ные привычки отрицательно влияют на его поведение, на его представление о мире и о себе, на его отношение с окру-</p> | <p>Ябеда</p> <p>Врунишка</p> <p>Плакса</p> <p>Ответы учащихся</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>жающими, на его здоровье.</p> <p>- Как же избавиться от вредных привычек? Что для этого необходимо делать? Об этом нам расскажут ребята из 3 группы.</p> <p><u>д) Игра «Как живёшь».</u></p> <p>Избавиться от многих вредных привычек помогают занятия физкультурой и спортом. Давайте и мы с вами сделаем первый шаг в борьбе с плохими привычками.</p> <p>Как живёшь?</p> <p>Как идёшь?</p> <p>Как плывёшь?</p> <p>Как летишь?</p> <p>Как бежишь?</p> <p>Как шалишь?</p> <p>Как сидишь?</p> <p><u>е) Определение связей между полезными и вредными привычками и их последствиями.</u></p> <p>- Любая привычка каким-либо образом влияет на человека. Установите связи – соедините стрелкой – какие последствия влекут за собой перечисленные привычки.</p> <p>Привычки и последствия</p> <p>Чистить зубы ➡ красивая улыбка;</p> <p>Делать зарядку ➡ на спортивных состязаниях легко преодолеешь дистанцию;</p> <p>Читать лёжа в постели ➡</p> | <p>Защита мини – проекта «Профилактика вредных привычек»</p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p><i>Вот так!</i></p> <p>Учащиеся определяют связи и озвучивают их.</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| | <p>плохое зрение.</p> <p>Громко слушать →</p> <p>музыку возникновение проблем со слухом.</p> <p>Учить уроки → хорошие оценки.</p> <p>Что же у вас получилось?</p> <p>Вывод: Полезные привычки влекут пользу для человека, а вредные привычки имеют негативные последствия. Вредные привычки отрицательно влияют на поведение человека, на его представление о мире и о себе, на его отношение с окружающими, на его здоровье.</p> <p>- А сейчас я предлагаю вам попробовать установить связи между полезными и вредными привычками и их последствиями из собственного опыта.</p> <p>Подведение итога занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Итак, о чём мы с вами говорили? - Какие бывают привычки? - Почему привычки называю полезными? - Почему привычки называют вредными? - Что надо делать, чтобы избавиться от вредных привычек или предупредить их появление? <p>Действительно, наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать, формировать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь.</p> | <p>Ребята приводят свои примеры.</p> |
| <p>3.Заключительная часть</p> | <p>«Дерево привычек».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Представьте, что дерево—это наши полезные привычки. Используя свои знания о них, сделаем так, чтобы наше дерево зашелестело листочками. У вас | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>на столах лежат зелёные и красные листики.</p> <p>- Подумайте, какого цвета должны быть листочки на дереве?</p> <p>- А почему?</p> <p>- Напишите на нём свою полезную привычку.</p> <p>- Подойдите к дереву, и сейчас каждый из вас прикрепит свой листок и назовёт свою хорошую привычку.</p> <p>- Так как же назовём наше дерево?</p> <p>Каждый человек – хозяин жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя. Как каждый из вас решил, так всё и будет!</p> <p>Я думаю, что каждый из вас может гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить нет любым вредным привычкам.</p> <p>Я предлагаю каждому взять красный листочек, написать свою вредную привычку, от которой вы хотите избавиться прямо сейчас.</p> <p>Опустите её в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли бы из вашей жизни.</p> <p>Ребята, вы сегодня все молодцы. Спасибо за слаженную работу и помощь. Предлагаю результаты нашей работы оформить в виде презентации. Продолжить работу над темой в дальнейшем.</p> | <p>Зелёные.</p> <p>Дерево полезных привычек</p> <p>Ребята записывают свою вредную привычку и опускают ее в сундучок.</p> <p>Командиры групп собирают материал по теме: фото мини – проектов, фото «Дерева привычек», и т.д. и готовят презентацию по теме «Привычки: вредные и полезные»</p> |
|--|--|--|

Классный час №8

Путешествие в страну ПДД

| | | |
|--|---|---|
| Цель | продолжать знакомить с правилами дорожного движения, учить применять их в различных ситуациях. | |
| Оборудование | листки с изображением светофора, цветные кружки, презентация, компьютер, проектор. | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| Познавательные УУД: формулируют проблему; овладевают логическими операциями; учатся соблюдать правила безопасного поведения на улицах и дорогах; учатся узнавать, называть знаки дорожного движения Регулятивные УУД: формируют умение ставить перед собой цель; планируют и прогнозируют ситуации; находят способы преодоления жизненных проблем Коммуникативные УУД: учатся взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, учитывать мнение собеседника, убеждать или соглашаться с оппонентом. | Умеют отличить поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения вредного для здоровья. | Бережное отношение к своей жизни; воспитывают в себе культурного пешехода, желание и стремление изучать и выполнять правила дорожного движения; умение оказывать взаимопомощь; умение проявлять отзывчивость. |

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
|-------------------------------------|---|---|
| <p>1.Вступительная часть</p> | <p>Приветствие.</p> <p>Делаем ребятам предостережение, Выучим сегодня правила движения, Чтоб не волновались каждый день родители,</p> <p>Чтоб спокойны были за рулём водители</p> <p>- Как думаете, о чем пойдет сегодня речь?</p> <p>Ребята, наш классный час посвящен правилам дорожного движения. Мы с вами отправимся в путешествие по волшебной стране ПДД.</p> <p>А для чего нужно знать правила дорожного движения?</p> <p>С каждым годом всё больше и больше появляется транспорта на дорогах городов и посёлков. Для того чтобы движение было безопасным, действует строгий закон - Правила дорожного движения. Кто же должен соблюдать эти правила?</p> <p>Везде и всюду правила, их надо знать всегда.</p> <p>Без них не выйдут в плаванье из гавани суда.</p> <p>Выходят в рейс по правилам полярник и пилот,</p> <p>Свои имеют правила шофер и пешеход.</p> <p>По городу, по улице, не ходят просто так,</p> <p>Когда не знаешь правила легко попасть впросак.</p> | <p>Ответы учащихся</p> <p>Водители, пешеходы и пассажиры общественного транспорта</p> |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | <p>Все время будь внимателен, и помни наперед:</p> <p>Свои имеют правила шофер и пешеход</p> | |
| <p>2.Основная часть</p> | <p>1.Станция «Путешествуем в прошлое» (Слайд) Как вы думаете, когда появились правила дорожного движения? Попытки ввести правила езды по улицам и дорогам делались ещё во времена конных экипажей. В России правила дорожного движения на лошадях были введены царем Петром I 13 января 1683 года. Указ предупреждал извозчиков, чтобы они ездили осторожно, не давили пешеходов. В 1812 г были введены правила, которые установили правостороннее движение, ограничение скорости, введение номерных знаков для экипажей.</p> <p>2.Станция «Виды транспорта» (Слайд) Отгадайте загадки. 1)Пьёт бензин, как молоко, может бегать далеко. 2)Бегу при помощи двух ног, Пока сидит на мне ездок. Мои рога в его руках, А быстрота в его ногах. Устойчив я лишь на бегу, Стоять на месте не могу. 3) Дом по улице идёт, На работу всех везёт. Не на курьих тонких ножках, А в резиновых сапожках. 4)Мимо рощи, мимо яра мчит без дыма, мчит без пара. Паровозова сестричка. Кто такая? 5) Удивительный вагон!</p> | <p>Ответы ребят.</p> <p>автомобиль</p> <p>велосипед</p> <p>автобус, троллейбус</p> <p>электричка</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Посудите сами:</p> <p>Рельсы в воздухе, А он держит их руками.</p> <p>6) Бывают ли у дождика четыре колеса?</p> <p>Скажи: как называются такие чудеса?</p> <p>7)Однорукий великан поднял руку к облакам.</p> <p>Он работник очень важный, строит дом многоэтажный.</p> <p>8) К нам во двор забрался крот, Землю роет у ворот.</p> <p>Сотню рук он заменяет, Без лопаты он копает.</p> <p>9)По волнам дворец плывёт, На себе людей везёт.</p> <p>10)Летит птица – небылица, А внутри народ сидит, Меж собою говорит.</p> <p>Молодцы! Перечислите виды транспорта. А какое основное назначение всех видов транспорта?</p> <p>3.Станция «Железнодорожная»</p> <p>О железнодорожном транспорте поговорим подробнее. Железная дорога - удобный и востребованный вид транспорта, которым пользуются миллионы людей каждый день.</p> <p>Паровозы были изобретены в Англии. А первый в России паровоз построили талантливые изобретатели отец и сын Черепановы. Двигался он со скоростью велосипеда. Вагоны в этом</p> | <p>трамвай</p> <p>поливальная машина</p> <p>Подъемный кран</p> <p>экскаватор</p> <p>корабль</p> <p>самолет</p> <p>Водный, воздушный, железнодорожный, автомобильный. Перевозка грузов и пассажиров.</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>поезде были открытыми, поэтому путешествовать на нем можно было только летом.</p> <p>Повышение скоростей на транспорте решило множество проблем, сократив время пребывания пассажиров в пути и доставки грузов, и в то же время породило массу опасностей для человека.</p> <p>Я предлагаю вам, посмотреть мультфильмы о правилах поведения на ж\д.</p> <p>- Как вы думаете, почему так важно говорить о правилах на ж\д?</p> <p>-Причиной трагедий становится беспечное, безответственное отношение взрослых и детей, незнание и нарушение правил безопасности при нахождении в зоне железнодорожных путей, неоправданная спешка и беспечность, нежелание пользоваться переходными мостами, тоннелями и настилами, а порой озорство, хулиганство и игры, как на железнодорожных путях, так и на прилегающей к ним территории.</p> <p>Правила безопасности при нахождении в зоне железнодорожных путей</p> <p>1. Переходить и переезжать железнодорожные пути нужно только в специально отведенных для этого местах.</p> <p>2.Для безопасного пересечения существуют специально оборудованные пешеходные переходы, тоннели, мосты, железнодорожные переезды, тепловоды. Если Вам приходится пересекать неохраняемый переезд, внимательно следите за сигналами, подаваемыми техническими средствами,</p> | <p>Просмотр и обсуждение фильма.</p> <p>Ответы учащихся.</p> <p>Знакомятся с правилами на ж\д, обсуждают.</p> |
|--|---|---|

убедитесь, что не видите приближающегося поезда.

3. Категорически запрещается проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от положения и наличия шлагбаума. Нет ничего важнее человеческой жизни, а детские жизни - это самое ценное.

4. Обращаемся именно к детям: будьте внимательно и бдительны, помните, что железная дорога – не место для игр.

5. Не катайтесь по платформе на велосипеде, скейтборде и роликах – это опасно для жизни!

6. Приближаясь к железной дороге – снимите наушники – в них можно не услышать сигналов поезда!

7. Никогда не переходите железнодорожные пути в местах стрелочных переводов. Поскользнувшись, можно застрять в тисках стрелки, которая перемещается непосредственно перед идущим поездом.

8. Опасайся края платформы, не стойте на линии, обозначающей опасность! Оступившись, вы можете упасть на рельсы, под приближающийся поезд.

4. Станция «Светофор» (Слайд)

А сейчас мы поговорим об автодорогах, вернее об одном помощнике, который может регулировать движение. Послушайте загадку.

Я глазищами моргаю неустанно день и ночь,

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Я машинам помогаю и тебе хочу помочь.</p> <p>Ребята, а вы знаете, для чего нужен светофор?</p> <p>- Перед вами лежат листки с изображением светофора. Раскрасьте сигналы светофора в правильном порядке. (Слайд)</p> <p>Для тебя горят они, светофорные огни:</p> <p>Красный – стой, жёлтый – жди, А зелёный свет – иди.</p> <p>Такие цвета выбраны не случайно. Красный цвет тревожный, он напоминает нам об опасности. Увидев его, остановись, не переходи дорогу. Желтый цвет предупреждения: будь внимателен. Водители издали видят жёлтый цвет, сбавляют скорость, осторожно ведут машины. И вы, когда увидите желтый цвет светофора, не спешите, подождите. Наконец, зажигается зелёный цвет – теперь спокойно переходи дорогу. Зелёный цвет – спокойный, приятный – это цвет листьев и травы. - А сейчас поиграем. Встали все.</p> <p>Игра «Светофор» Показываю красный цвет – стойте тихо. Жёлтый – хлопаете в ладоши. Зелёный - идёте на месте.</p> <p>5. Станция «Дорожная азбука» (Слайд)</p> <p>Знак “Движение запрещено” Этот знак ну очень строгий, Коль стоит он на дороге. Говорит он нам: "Друзья,</p> | <p>Светофор.</p> <p>Чтобы помогать пешеходу правильно переходить проезжую часть.</p> <p>Раскрашивают сигналы светофора.</p> <p>Участвуют в игре.</p> <p>Называют знаки.</p> |
|--|---|---|

Ездить здесь совсем нельзя!"

Знак "Пешеходный переход":

Здесь наземный переход,

Ходит целый день народ.

Ты, водитель, не грусти,

Пешехода пропусти!

Знак "Движение пешеходов запрещено"

В дождь и в ясную погоду

Здесь не ходят пешеходы.

Говорит им знак одно:

"Вам ходить запрещено!"

Знак "Подземный пешеходный переход":

Знает каждый пешеход

Про подземный этот ход.

Город он не украшает,

Но машинам не мешает!

Знак "Пункт первой медицинской помощи"

Если кто сломает ногу,

Здесь врачи всегда помогут.

Помощь первую окажут,

Где лечиться дальше, скажут.

Знак "Дети"

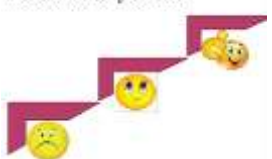
Это очень важный знак,

Он висит не просто так.

Будь внимательней, шофер!

Знак "Велосипедная дорожка"

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Велосипедная дорожка</p> <p>Обгоняй Максим Сережку.</p> <p>Вам никто не помешает –</p> <p>Этот знак все дети знают.</p> <p>А теперь поиграем в игру</p> <p>«Это я, это я, это все мои друзья!»</p> <p>1. Кто из вас идёт вперёд только там, где переход?</p> <p>2. Кто из вас, идя домой, держит путь по мостовой?</p> <p>3. Кто из вас с дружкой на пару в школу шёл по тротуару?</p> <p>4. Кто автобус ожидая, прыгает и всех толкает?</p> <p>5. Кто из вас в вагоне тесном уступает старшим место?</p> <p>6. Знает кто, что красный свет означает «Хо́да нет»?</p> <p>7. Если жёлтый свет горит, кто идёт?</p> <p>8. А кто стоит?</p> <p>9. Кто же правила все знает, и всегда их выполняет?</p> <p>6. Станция «Вопрос – ответ» (Слайд)</p> <p>1) Где должны ходить пешеходы?</p> <p>2) Где должны ездить автомобили?</p> <p>3) Можно ли играть на дороге?</p> <p>4) Можно ли переходить улицу при жёлтом сигнале светофора?</p> <p>5) Как можно переходить дорогу, если нет светофора?</p> <p>6) Для чего служат дорожные знаки?</p> | <p>Участвуют в игре.</p> <p>Это я, это я – это все ми друзья.</p> <p>Дети молчат</p> <p>Это я, это я – это все ми друзья.</p> <p>Дети молчат Это я, это я – это все ми друзья</p> <p>Это я, это я – это все ми друзья Дети молчат. Это я, это я – это все ми друзья</p> <p>Это я, это я – это все ми друзья</p> <p>Ответы детей</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---------------------------------------|---|------------------------|
| | <p>7) Где можно кататься на велосипеде?</p> <p>8) В каких местах можно переходить дорогу?</p> <p>9) Когда надо начинать переходить дорогу?</p> | |
| <p>3. Заключительная часть</p> | <p>Закончить классный час я хочу такими словами:</p> <p>На улице будьте внимательны, дети, Твёрдо запомните правила эти! Правила эти помни всегда, Чтоб не случилась с тобою беда! (раздача памяток)</p> <p>ПАМЯТКА по ПДД</p> <p>Будь дисциплинирован на улице! Ходи только по тротуару! Переходи улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет – на перекрёстках по линии тротуаров. Переходи проезжую часть только при зелёном сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика. Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом! Не устаивай игры и не катайся на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы. Соблюдай правила пользования общественным транспортом. Соблюдай ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ сам и помогай в этом своим родным и близким.</p> <p>Оцените себя на «Лестнице успеха» Лестница успеха</p>  | <p>Изучают памятку</p> |

Безопасные каникулы

| | | |
|---|--|--|
| Цель | подготовка учеников к опасным ситуациям, включающая в себя выработку правильной реакции и способности успешно действовать для сохранения и укрепления своего здоровья. | |
| Оборудование | Компьютер, проектор, мультимедийная презентация, плакаты, бумага, ручки, карандаши. | |
| Планируемые результаты | | |
| Метапредметные | Предметные | Личностные |
| <p>Познавательные УУД:</p> <p>формулируют проблему, овладевают логическими операциями; учатся соблюдать правила безопасного поведения на улицах и дорогах, узнавать, называть знаки дорожного движения</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>-формируют умение ставить перед собой цель; планируют и прогнозируют ситуации; находят способы преодоления жизненных проблем</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>учатся взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, учитывать мнение собеседника, убеждать или соглашаться с оппонентом.</p> | <p>Умеют отличить поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения вредного для здоровья.</p> | <p>Бережное отношение к своей жизни; воспитывают в себе культурного пешехода, желание и стремление изучать и выполнять правила дорожного движения; умение оказывать взаимопомощь; умение проявлять отзывчивость.</p> |

| Этапы классного часа | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
|--------------------------------|---|---|
| 1.Подготовительный этап | <p>(Слайд)</p> <p>Сколько лета, сколько света, Сколько зелени кругом, Что же это? Это лето. Наконец спешит к нам в дом. Наступает пора летних каникул, когда вы, ребята, большую часть времени проводите дома, на улице, в кругу сверстников. Как сделать летние каникулы, эту счастливую пору детства каждого школьника по-настоящему безопасными? И сегодня наш классный час мы посвящаем вам – детям и вопросам вашей безопасности. Что такое безопасность?</p> <p>Безопасность - положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь.</p> | <p>Слушают, эмоционально откликаются</p> <p>Ответы ребят.</p> |
| 2. Основной этап | <p>Летом жизнь светла и прекрасна, Все мы дети природы родной, Но немало явлений опасных, Угрожают нам с вами бедой. Чтобы летние каникулы не омрачились неприятностями, травмами, мы сегодня повторим основные правила безопасности на летних каникулах</p> <p>Беседа по слайдам</p> <p>1) Профилактика травматизма (слайды)</p> <p>2) Лето - солнце и ... ожоги (слайд) - Все мы рады теплу и солнышку. Но оно не всегда бывает ласковым. Внимание на экран</p> <p>3) Жара. Душно. Очень хочется иску-</p> | <p>Рассматривают иллюстрации на слайде, описывают ситуации, вспоминают правила безопасного поведения в подобных ситуациях.</p> <p>Анализируют информацию на слайдах</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | <p>паться! Не будем отказывать себе в этом удовольствии, но обязательно будем придерживаться следующих правил поведения на воде (слайд)</p> <p>4) Лето в деревне – это же здорово! Столько ягод, грибов можно насобирать. А чтобы не случилось беды, давайте вспомним, какие растения не следует срывать и даже прикасаться (слайд)</p> <p>5) Мал клещ да опасен! (слайд)</p> <p>6) Профилактика кишечных инфекций и отравлений (слайд)</p> <p>7) Каникулы. Отдых. Новые знакомства и ... незнакомцы (слайд)</p> <p>8) Один дома (слайд)</p> <p>9) Ребята, может быть, вы ещё что-то вспомнили и хотите добавить в нашу книгу безопасного летнего отдыха?</p> | <p>Ответы учащихся</p> |
| <p>3.Заключительный этап</p> | <p>Для закрепления материала ребята работают в группах. Изготавливают памятки по теме</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Безопасность дома 2)Безопасность на улице 3)Безопасность на воде 4)Безопасность в лесу 5)Безопасность на дороге 6)Безопасные увлечения | <p>Изготавливают памятки «Безопасное лето» с иллюстрациями, вывешивают на доску.</p> |

Список источников:

1.<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/urok-po-okruzhayushchemu-miru-nashe-zdorove-v-nashih-rukah>

-<http://www.medpunkt.org/> - www.kindergenii.ru - images.yandex.ru

<https://stihomaniya.ru/2014/06/stikhi-pro-letnie-kanikuly.html>

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/leto-s-detmi-10-pravil-bezopasnosti/>

<https://www.kp.ru/putevoditel/sovety-dlya-roditelej/bezopasnost-detej-v-letnij-period/>

2. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М., Знание, 1990.
3. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000.
4. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе» - М., Просвещение, 2001.
5. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005.
6. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. В помощь классному руководителю. – Волгоград, Учитель, 2007.
7. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Мастерская учителя. – М., ВАКО, 2008.
8. САЙТ учителя МИФ Кузьмичевой А.Н. Плакат «Береги зрение!» http://mif-info.ucoz.ru/load/plakat_quot_beregi_zrenie_quot/1-1-0-24
9. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе. Внеклассная работа в школе. – Волгоград, Учитель, 2006.
10. Дмитрук В. П. «Правила дорожного движения для школьников»; Калашникова М. С. «Путешествие в страну дорожных знаков и сказок»; Ковалько В.И. «Игровой модульный курс по ПДД»
11. Латкин В. Н. Личная безопасность школьника: памятка / В. Н. Латкин, Б. И. Мишин, С. В. Петров. — 2-е изд., перераб. — М.: ЭНАС, 2009.
12. Цвилюк Г. Е. Азы безопасности: книга для детей и родителей / Цвилюк Г. Е. — М.: Просвещение, 1994. — 63 с.: Санкт-Петербург: Литература, 2008. — 95 с.
13. Энциклопедия для детей / [гл. ред. В. А. Володин]. — М.: Аванта +, 2001 — Доп. том. Личная безопасность: меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях. — 444 с.: ил.

Приложения:

Приложение 1

Рекомендации :

Ежедневно вставай в одно и то же время.

Проветривай комнату и делай зарядку.

Утром умывайся, чисти зубы, вымой уши и шею.

Приучайся обтираться после зарядки мокрым полотенцем до пояса.

Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.

Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.

Приложение №2

| Молочные | Мясо, рыба | Фрукты, овощи | Зерновые | Кондитерские изделия |
|----------|------------|---------------|----------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Приложение 3. Упражнения для сохранения правильной осанки.

Упражнение со стаканчиками

«Тренировка»

У каждого ученика пустой стаканчик из-под йогурта. Дети ставят его на голову, руки на пояс, медленно поднимаются на носки, затем опускаются на ступню.

«За водой»

Вода в Индии – дорогое удовольствие. Люди ходят за ней, носят наполненные кувшины на голове. Давайте отправимся к ручью.

Дети из 3-х стаканчиков из-под йогурта собирают «кувшин», идут по «горной тропе». Нужно сохранить равновесие и не уронить стаканчики.

Упражнения с книгой на голове

1. И. п. - о. с. руки на пояс. 1- встать на носки, 2- и.п.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- встать на носочки, 2- и.п. 3- полу-присед, 4 - и.п.
3. И.п. – о.с. 1- поднять левую ногу вперед, 2- и.п. 3- правую, 4 –и.п.

Упражнения у стены

1. Не отрывая затылка и спины от стены, держа спину прямо, приседания.
2. Полуприсед, спина касается стены, руки опущены вниз, удерживать положение тела. 10 сек.

Упражнение с плечом

1. И.п.- о.с. 1- плечи вверх, 2- и.п.

2. И. п.- о.с. 1- левое плечо вверх, 2- правое, 3- левое вниз, 4 правое.

Приложение №4. Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз может принести пользу только при условии ежедневного её выполнения через каждые два часа зрительной работы.

Упражнение 1. (сидя)

- 1.Крепко закрыть глаза на 3-5 сек.
- 2.Открыть глаза на 3-5 сек. (Делать 6-8 раз.)

Упражнение 2. (сидя)

Быстрое моргание 1-2 мин.

Упражнение 3. (стоя)

- 1.Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
- 2.Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек. (действие лечебное)

Упражнение 4. (стоя)

- 1.Закрывать веки.
- 2.Массировать глаза круговыми движениями в течение 1 мин. (расслабляет мышцы, улучшает кровообращение).

Упражнение 5. (стоя)

- 1.Палец правой руки на средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от лица.
2. Смотреть обоими глазами на палец 3-5 сек.
- 3.Левой ладонью закрыть левый глаз на 3-5 сек.
- 4.Убрать ладонь, двумя глазами смотреть на палец 3-5 сек.
- 5.Палец левой руки на средней линии лица.
- 6.Правой рукой закрыть правый глаз на 3-5 сек.
- 7.Двумя глазами смотреть на конец пальца 3-5 сек (проделывать 6-8 раз каждой рукой – укрепляет бинокулярное зрение).

Упражнение 6. (стоя)

- 1.Отвести руку вправо.
- 2.Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево. Голова неподвижна, глаза следят за пальцами.

3. Обратное движение руки слева направо (повторять 10-12 раз – укрепляет горизонтальные мышцы глаз).

Упражнение 7. (сидя)

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз.
2. Спустя 2-3 сек снять пальцы с века.

Упражнение 8. (стоя)

1. Поднять правую полусогнутую руку вверх и медленно передвигать палец руки сверху вниз при неподвижной голове, следить глазами за пальцем.
2. Передвигать палец сверху вниз, следя за ним глазами.

Упражнение 9. (сидя)

1. Вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо.
2. На расстоянии 40-50 см от глаз производить медленные круговые движения рукой по часовой стрелке и следить глазами за кончиками пальцев.
3. Сменить руку. Те же движения против часовой стрелки (делать 6 раз, укрепляет вестибулярный аппарат, развивает координацию сложных движений).

Упражнение 10.

1. Поднять взгляд кверху.
2. Опустить взгляд вниз.
3. Отвести взгляд в правую сторону.
4. Отвести взгляд в левую сторону (делать 6-8 раз).

Приложение 5.

Правила безопасности на ж\д.

1. Переходить и переезжать железнодорожные пути нужно только в специально отведенных для этого местах.
2. Для безопасного пересечения существуют специально оборудованные пешеходные переходы, тоннели, мосты, железнодорожные переезды, путепроводы. Если Вам приходится пересекать неохранный переезд, внимательно следите за сигналами, подаваемыми техническими средствами, убедитесь, что не видите приближающегося поезда.
3. Категорически запрещается проходить по железнодорожному переезду при запрещающем сигнале светофора переездной сигнализации независимо от по-

ложения и наличия шлагбаума. Нет ничего важнее человеческой жизни, а детские жизни – это самое ценное.

4.Обращаемся именно к детям: будьте внимательны и бдительны, помните, что железная дорога – не место для игр.

5.Не катайтесь по платформе на велосипеде, скейтборде и роликах – ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

6.Приближаясь к железной дороге – снимите наушники – в них можно не услышать сигналов поезда!

7.Никогда не переходите железнодорожные пути в местах стрелочных переводов. Поскользнувшись, можно застрять в тисках стрелки, которая перемещается непосредственно перед идущим поездом.

8.Опасайтесь края платформы, не стойте на линии, обозначающей опасность! Оступившись, вы можете упасть на рельсы, под приближающийся поезд.

Приложение 6

ПАМЯТКА по ПДД

Будь дисциплинирован на улице!

Ходи только по тротуару!

Переходи улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет – на перекрёстках по линии тротуаров.

Переходи проезжую часть только при зелёном сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.

Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом!

Не устаивай игры и не катайся на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы.

Соблюдай правила пользования общественным транспортом.

Соблюдай ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ сам и помогай в этом своим родным и близким.