

Классный час 2 класс

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: Познакомить с понятием «здоровый образ жизни», привлечь учащихся к здоровому образу жизни, включающему высокую двигательную активность, правильное питание, соблюдение режима дня, соблюдение гигиенических требований.

Ход урока

I. Организационный момент

- Здравствуйте ребята! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

- Но перед началом урока, я хочу узнать какое у вас сегодня настроение. Посмотрите, у вас на столах лежат по два кружочка разных цветов, черный и зелёный.

- Если у вас хорошее настроение, возьмите зелёный кружок, если не очень хорошее – черный кружок. Покажите мне, какой кружок вы выбрали. (Обсуждение. Узнаём у обучающихся почему они выбрали тот или иной кружок).

- Я надеюсь, что к концу нашего урока настроение у всех будет хорошим.

- Ребята, а вы знаете, что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении? (Здоровье)

II. Постановка цели урока и сообщение темы.

- И так, кто уже догадался, о чем сегодня мы будем говорить на уроке?

- Сегодня наш урок будет посвящен тому, как быть здоровым и что для этого необходимо сделать, а также на уроке мы узнаем, что такое «здоровый образ жизни», поговорим о правильном питании, вспомним, что такое режим дня и как его соблюдать.

III. Актуализация знаний

- Здоровье - это самое большое богатство которое есть у человека и его нужно беречь с молодости. Если нет здоровья, то и нет настроения, но многие об этом забывают.

- Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья? (Образ жизни, окружающая среда, питание).

- Ребята, что же значит понятие «здоровый образ жизни»?

- Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

- Игра «Доскажи словечко»

Утром раньше поднимайся.
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна... (Зарядка.)

Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж
Все ребята любят(Душ.)

Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...(Вода.)

- Как мы можем укреплять свой организм? (Соблюдать режим дня, правила гигиены, правильно питаться, закаляться, заниматься спортом, не иметь плохих привычек).

- Загадки

Зимой в воде холодной
Купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята,
Становлюсь. (Закаливание.)

Когда он к нам приходит,
То в сказку всех уводит.
А солнышко взойдет –
Он сразу и уйдет. (Сон)

- Как закаливание влияет на здоровье человека?

- Верно, во время закаливания в организме происходит активизация иммунной системы, повышается способность человека противостоять простуде.

- А как сон влияет на здоровье человека?

- Правильно, во время сна человек восстанавливает свои жизненные силы, свою энергию.

- Вспомните, что еще, кроме сна, должно быть обязательно включено в ваш режим дня.

- Соблюдение режима дня оказывает положительное влияние на здоровье человека.

- Кто мне скажет, что значит режим дня? И что необходимо делать, чтобы его соблюдать?

- Режим дня - это точно размеренный распорядок действий на день, когда чередуются различные виды деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным.

- С чего вы начинаете свой режим дня? (Обсуждение режима дня)

- Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы... (дети продолжают)

- Позавтракали, а затем... (дети продолжают)

- Вернувшись со школы, мы... (дети продолжают)

- Чем вы занимаетесь в свободное время?

- А во сколько, вы ужинаете и ложитесь спать?

- Загадки

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мягкой пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щётка)

Гладко и душисто,
Моеет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это?

(Мыло)

Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком.

(Расческа)

- Вы назвали такие предметы, как зубная щётка, мыло, расческа.
- Что объединяет эти предметы?
- Да, это предметы личной гигиены человека.
- Что такое личная гигиена?
- Личная гигиена (индивидуальная) - это сохранение и укрепление здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности.

IV. Закрепление полученных знаний

- Сделаем выводы, что же такое «здоровый образ жизни»?
- Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек.

V. Итог урока

- Какое сейчас у вас настроение? Выберите кружок необходимого цвета.
(Обсуждение)
- Я благодарю вас за активную работу и желаю вам здоровья.