

Сценарий классного часа
для учащихся 5-6 классов
по теме:
«Здоровый образ жизни»

Разработала:
учитель математики
высшей
квалификационной
категории
Султанова О.М.

Классный час

«Здоровый образ жизни»

*«В мире есть две абсолютные ценности:
чистая совесть и здоровье»*

Цель: приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать убеждение в том, что здоровье человека зависит от него самого;
- воспитывать здоровые привычки, умение работать в коллективе.

Коррекционно-развивающие:

- развивать связную речь;
- развивать произвольное внимание;
- развивать творческие способности.

Оформление:

страница спортивных достижений,
листы бумаги,
ручки, фломастеры,
таблички для игры «Полезно-вредно»: «Полезно», «Вредно»,
карточки с пословицами,
презентация
блюдец и яблоко,

План мероприятия:

1. Организационный момент
2. Раскрытие темы занятия в форме путешествия в город здорового образа жизни.
 - 2.1. Улица Полезных привычек
 - 2.2. Парк режима
 - 2.3. Площадь гигиены
 - 2.4. Проспект закаливания
 - 2.5. Викторина
 - 2.6. Инфраструктура Татарстана
3. Итог занятия

Ход классного часа:

1. Организационный момент

Каждый день, приветствуя друг друга при встрече, мы говорим:
«Здравствуйте», т.е. желаем друг другу здоровья. Что же такое
здоровье?

- Здоровье - это такое состояние организма, при котором правильно и
нормально взаимодействуют все его органы.

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма» С.Н. Ожегов.

- Можно сказать, что здоровый человек чувствует себя хорошо, у него ничего не болит. Что помогает человеку быть здоровым, сильным, ловким?

2.Раскрытие темы занятия

Сегодня мы проведём путешествие в город **Здорового Образа Жизни**.

- Попасть в город Здорового Образа Жизни непросто. Нужно постоянно трудиться, работать над собой, тренироваться. В награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение и уважение людей.

Улица Полезных привычек

- Первая улица в городе ЗОЖ, которая встретилась нам на пути - это улица Полезных привычек. Экскурсию по этой улице проводит учащийся.

- Как вы думаете, что важнее всего для человека?

- Конечно же, здоровье.

- Посмотрим, какие привычки вы считаете полезными для здоровья.

Проведём **игру «Полезно-вредно»** (у каждого ученика таблички, каждая фраза по щелчку)

- Читать лежа(вредно)

- Смотреть на яркий свет ... (вредно)

- Промывать глаза по утрам ... (полезно)

- Смотреть близко телевизор ... (вредно)

- Оберегать глаза от ударов ... (полезно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку ... (полезно)

- Тереть глаза грязными руками ... (вредно)

- Заниматься физкультурой ... (полезно)

- Запомните полезные привычки.

- Прочитайте пословицу: «Здоровье – всему голова».

Парк Режимы

С улицы Полезных привычек мы отправляемся в Парк Режимы. Экскурсию в парк проводит учащийся.

Каждый ученик вашего класса соблюдает режим дня. Все ребята делают утреннюю зарядку.

- А сейчас вам задание – кто быстрее составит пословицу о здоровье.

Игра «Собери пословицу» (Сон - лучшее лекарство. Здоровье – всему голова. Здоровье дороже богатства. Здоров будешь - все добудешь.)

- Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить.

Площадь Гигиены

Из Парка Режимы мы выходим на Площадь Гигиены. Экскурсию проводит учащийся.

- На Площади Гигиены ослепительная чистота. Все опрятные и аккуратные. В вашем классе ребята мало болеют, потому что всегда моют руки, моют овощи и фрукты. У всех ослепительная улыбка, потому что все ежедневно следят за зубами.

Перспектив Закаливания

Мы переходим на Перспектив Закаливания

Учащийся:

Почему я не болею?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень.

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

- Запомните правила закаливания:

- Закаливание должно быть постепенным.
- Закаляться нужно каждый день.
- Нужно учитывать особенности своего организма.

Игра «Изобрази» (

Жираф - поднять голову вверх, опустить вниз, выполнить круговые движения головой вправо, влево.

Осьминог - выполнить круговые движения плечами назад, вперед, вытягивать поочередно руки вперед, в стороны.

Птица - руки поднять, опустить (как птица). Круговые движения руками.

Обезьяна - наклоны вперед, назад, вправо, влево. Круговые движения правой ногой, левой ногой.

Кошка - потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую, затем левую руку.

3. Итог занятия

Ребята, давайте определим, что значит, на ваш взгляд, вести ЗОЖ.

В понятие ЗОЖ входят:

- соблюдение режима дня
- соблюдение правил гигиены
- закаливание
- занятие спортом
- полезные привычки
- прогулки на свежем воздухе

Ребята как вы считаете «Здоровый образ жизни», это личная ваша позиция или ваш гражданский долг?

Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто! Желаю всем крепкого здоровья.

Традиционный круг дружбы: пожелания каждому участнику.