



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА имени В.С.ТИШИНА**

---

603136, г. Нижний Новгород  
ул. Ванеева, д. 110Б

тел./факс [435-61-40](tel:435-61-40), факс [435-61-70](tel:435-61-70)  
e-mail: [nouor1@yandex.ru](mailto:nouor1@yandex.ru), сайт [nouor.ru](http://nouor.ru)

## **Урок - практикум**

### **«Мое здоровье в моих руках»**

Возраст: 6 класс.

Составитель: классный руководитель 6«А» класса Климакова Т.Г.

**Нижний Новгород**

**2016г.**

## **Классный час «Мое здоровье в моих руках».**

**Дата проведения:** декабрь 2016 г.

**ФИО педагога:** Климакова Татьяна Германовна – классный руководитель.

**Тема:** «Мое здоровье в моих руках».

**Цель:** Создание условий для формирования и развития чувства личной ответственности за свое здоровье, обобщения знаний детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

### **Задачи:**

*Обучающие:* Научить выполнять правила здорового образа жизни и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать свое здоровье.

*Развивающие:* Формировать представление о здоровом образе жизни.

*Воспитательные:* Воспитывать любовь к себе, своему здоровью, как к ценности.

**Возраст участников:** 11-12 лет, 6 класс.

**Материалы и оборудование:** компьютер, проектор, мультимедийная доска, презентация, маркеры, листы формата А4, бланк меню, карточки с комплексом упражнений и видом закаливания, расписанием дня, цветик – семицветик.

**Подготовка помещения:** стол, стулья располагаются непосредственно посередине класса. Освободить класс от парт и лишних стульев.

**Основные виды деятельности:** индивидуальная, групповая, коллективная, частично поисковая, творческая, интерактивная.

## СТРУКТУРА КЛАССНОГО ЧАСА

<i>Этапы</i>	<i>Методы и формы</i>	<i>Время</i>	<i>Ожидаемые результаты</i>
1.Организационный этап	Встреча детей. Приветствие. Методика «Мое настроение». Упражнение «Энергизаторы».	5 мин	Психологический настрой на работу.
2.Основной этап – Введение (мотивация)	Объяснение темы, целей и задач занятия. Постановка проблемы.	5 мин	Учащиеся должны понимать цели и задачи занятия.
- Творческая работа в группах.	Сообщение теоретического материала. Работа с творческими заданиями «Цветик – семицветик».	30 мин	Ребята выполняют творческие задания с учетом полученного теоретического материала.
3.Итоговый этап - Подведение итогов, рефлексия.	Опрос. Методика: «Я рад, что у меня есть такой друг как ты, потому что...» Раздаточный материал.	5мин	Обобщение полученного материала. Обозначение вывода по итогам занятия. Выявление ожиданий детей от участия в занятии.

## ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

*Ребята заходят в кабинет, садятся вокруг стола, который расположен посередине класса. На столе лежат ручки, маркеры, бланки меню, таблички с видами закаливания, бланки с режимом дня, листы А4.*

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП. (Встреча детей, Приветствие).

**Классный руководитель:** Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть!

Хорошее ли у вас сегодня настроение? А как вы думаете, когда люди здороваются, они что желают друг другу? (*Здоровья*)

Я приветствую вас на нашем классном часе «Мое здоровье в моих руках».

В народе говорят: «Здоровому – все здорово».

А какие пословицы и поговорки о здоровье вы еще знаете? (*Ответы*)

Действительно, здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться.

Здоровье для человека – самая главная ценность.

*Упражнение «Пожелай здоровья»:*

А сейчас я предлагаю вам своему соседу справа пожелать здоровья! А пожелать нужно с разной интонацией и разными словами, но обязательно – доброжелательно! Тот, кто получил пожелание, благодарит за это и говорит пожелание здоровья своему соседу и т.д.

*Выполняется упражнение.*

*(Далее определяются несколько правил дальнейшей совместной работы):*

**Классный руководитель:** Ребята, мы сегодня с вами будем работать по таким правилам:

[Введите текст]

- ✓ Все творчески, а иначе зачем?
- ✓ Думать коллективно, работать оперативно!

А по итогу классного часа мы определим самых активных и творческих из вас, и они получат удостоверение «Знатока здорового образа жизни».

## 2. ОСНОВНОЙ ЭТАП.

**Классный руководитель:** По древнегреческой легенде, боги Олимпа заложили здоровье в каждого человека. Так и живет с давних пор человек, пытаясь сберечь свое здоровье. Но не каждый может сберечь «бесценный дар богов».

Ребята, а мы с вами сможем укрепить здоровье? *(Ответы детей).*

Правильно! Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Давайте сравним наше здоровье с цветком, у которого много лепестков. Эти лепестки – шаги к укреплению здоровья.

**Классный руководитель:** Первый шаг – первый лепесток нашего цветка – **ЗАКАЛИВАНИЕ.**

*На экране 3 пословицы:*

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
3. Если хочешь быть здоров - закаляйся.

**Классный руководитель:** Для чего нужно закаливание? *(Ответы)*

*Закаливание нужно для того, чтобы меньше болеть и не бояться холода, сквозняков. (Предполагаемый ответ детей).*

*Правильно. Закаливание прекрасно укрепляет организм человека. (Обобщенный ответ классного руководителя).*

**Классный руководитель:** Кто может сказать, с помощью каких природных факторов можно закаливать организм?

*Верно. Закаливаться можно с помощью солнца, воздуха и воды. (Обобщенный ответ классного руководителя).*

[Введите текст]

**Классный руководитель:** Ребята, перед вами таблички с названиями данных факторов закаливания. Я назову виды закаливания, а вы поднимите ту табличку, которая им соответствует.

- Отдых в тени (закаливание солнцем)
- Обтирание ног (топтание в тазу) (закаливание водой)
- Сон на воздухе (закаливание воздухом)
- Купание в открытых водоемах (закаливание водой)
- Солнечные ванны (закаливание солнцем)
- Хождение босиком (закаливание воздухом)
- Суховоздушная баня (закаливание воздухом)
- Влажное обтирание ног (закаливание водой)

**Классный руководитель:** Давайте сейчас поразмышляем, как вы понимаете фразу «режим дня»? (*Обобщенный ответ - Режим дня для школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток*).

- Зачем нужен режим дня? (*Обобщенный ответ классного руководителя - Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки и суеты, чтобы было хорошее настроение*).

Правильно. Учитывая большой объем учебной работы, который вам приходится выполнять, особенно важно правильно организовать свой день так, чтобы ваша умственная деятельность, работа была максимально эффективна, и отрицательно не влияла на здоровье.

Наш следующий лепесток - **РЕЖИМ ДНЯ**.

У вас на столе есть бланк с режимом дня. Я предлагаю вам составить свой индивидуальный режим.

**Классный руководитель:** А сейчас давайте представим, что наступил вечер, садится солнце. Все люди готовятся ко сну. Как вы думаете, ребята, кому надо спать дольше: детям или взрослым? И почему? (*Ответы*).

**СОН** – это наш третий лепесток.

[Введите текст]

Во время сна вырабатывается гормон роста. А значит, сон является одним из факторов влияния на ваш рост.

**Классный руководитель:** Сколько же надо спать? (*Ответы*)

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов, здоровый сон школьника должен быть не менее 10 часов. Ложиться спать нужно не позднее 22 часов.

Именно во время сна снимается усталость, мышцы заряжаются энергией. Не зря же говорят «Сон – лучшее лекарство». Ложиться спать лучше в одно и то же время. Перед сном нужно проветрить спальное помещение. Свежий воздух поможет быстрее заснуть, и сон будет крепким.

**Классный руководитель:** А сейчас давайте обратимся к тем лепесткам, которые мы уже прикрепили и попробуем обобщить то, что мы уже узнали.

- Для чего нужно закаливание?

*Закаливание нужно для того, чтобы меньше болеть и не бояться холода, сквозняков (Предполагаемый ответ детей).*

- Зачем нужен режим дня?

*Режим дня нужен для того, чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение. (Предполагаемый ответ детей).*

- Почему школьникам надо спать больше, чем взрослым?

*Сон является одним из факторов влияния на наш рост. (Предполагаемый ответ детей).*

**Классный руководитель:** Есть еще 4 составляющие, о которых мы с вами еще не говорили. Много-много лет тому назад человек должен был охотиться, плавать, бегать, прыгать, чтобы добыть себе еду. В этом ему помогали его здоровые сильные мышцы. С тех пор так и повелось – мышцы любят работать. Движение развивает все мышцы, укрепляет сердце, поэтому четвертый лепесток – **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЗАРЯДКА.**

[Введите текст]

Утренней гимнастикой можно заниматься на улице или в хорошо проверенной комнате при открытой форточке или окне. На 10-15 мин форточку можно открыть в любое время года. Лучше всего заниматься в легкой спортивной одежде и босиком.

**Классный руководитель:** Пришло время поговорить о питании. Ребята, как вы думаете все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

- Для чего мы с вами едим? *(ответы детей)*

**Классный руководитель:** Вы совершенно правы! Пища – не только источник энергии, необходимой для деятельности человека, но и материал для роста и развития. Необходимо питаться 5 раз в день с интервалом 4 часа.

Ребята, чем должна быть богата пища, чтобы нам быть здоровыми?  
*(Обобщенный ответ классного руководителя – Пища должна содержать необходимое количество витаминов, белков, углеводов, микроэлементов)*

Вы знаете продукты, которые богаты витаминами, белками, углеводами и микроэлементами?

*Больше всего витаминов содержится в свежих овощах и фруктах.  
(Предполагаемый ответ детей).*

Давайте порадуем свой организм **ПОЛЕЗНЫМ, ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ** – это пятый лепесток нашего цветка.

**Классный руководитель:** Сейчас вы видите на экране продукты питания, в которых содержатся полезные, питательные вещества. Составьте из этих продуктов меню вашего дня. На выполнение задание у вас есть 3 минуты.

*Работа над заданием.*

Итак, давайте посмотрим, что же у вас получилось.

*(дети представляют свое меню – по желанию – 4-5 человек)*

Отлично, думаю, получился прекрасный рацион дня.

[Введите текст]

**Классный руководитель:** Следующая составляющая и следующий лепесток – это **ГИГИЕНА**. Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены?

*Распространяются микробы. (Предполагаемый ответ детей).*

Что такое личная гигиена? *(ответы детей)*

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Представьте, что вы изобретатели. Объединитесь в пары. Сейчас вам нужно изобрести прибор – измеритель гигиены и презентовать его. Ваша задача придумать оригинальный и удобный прибор. (На работу – 3 минут).

*Работа в парах, презентация результата.*

Видите, как много можно узнать о здоровье, может быть, вы никогда не задумывались об этом.

### **3. ИТОГОВЫЙ ЭТАП.**

**Классный руководитель:** В завершении нашего сегодняшнего занятия я предлагаю вам поучаствовать в приятной церемонии, которая сможет помочь вам выразить все свои дружеские чувства друг к другу. Ведь хорошее настроение – это еще одна составляющая нашего здоровья. *Крепится седьмой лепесток цветку.*

**Упражнение «Хорошее настроение». (Эмоциональный фон).**

*Участники становятся в два круга (внутренний и внешний). Стоя напротив друг друга, передвигаясь по часовой стрелке, учащиеся все по очереди, пожимают руку и говорят: «Я рад, что у меня есть такой одноклассник, как ты, потому что...» и заканчивают это предложение на свое усмотрение.*

**Классный руководитель:** Ребята, предлагаю подвести итог занятия:

- Что значит вести здоровый образ жизни? *(ответы детей)*

Давайте составим общий свод правил по здоровому образу жизни!

*(правила фиксируются на ватмане)*

[Введите текст]

*Возможные варианты:*

- 1. Содержи в чистоте тело, одежду и жилище.*
- 2. Правильно питайся.*
- 3. Помни твердо, что режим людям всем необходим.*
- 4. Люди с самого рождения жить не могут без движения.*
- 5. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.*
- 6. Дари свое хорошее настроение другим.*
- 7. Соблюдай правила здорового сна.*

**Классный руководитель:** Ребята, давайте пожелаем на прощание друг другу здоровья, используя те знания, которые вы получили на сегодняшнем занятии.

На пример: Я желаю тебе хорошего настроения!

Спасибо, что вы такие доброжелательные! Из ваших пожеланий я поняла, что занятие не прошло даром и у вас осталось точное понятие о каждой составляющей нашего с вами здоровья – это и о гигиене, и о правильном питании, здоровом сне, зарядке, закаливании, режиме дня и хорошем настроении.

**Классный руководитель:**

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

*В конце занятия ребятам раздаются жетоны (цветик-семицветик) с 7 составляющими здоровья, как памятка соблюдения здорового образа жизни, а самым активным участникам (можно всем!) вручается удостоверение знатока здорового образа жизни.*

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Выбирайте жизнь. Знать, чтобы жить. / сост. Е.В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010. -28 с.
2. Выбирайте жизнь: накормить ребенка правильно. Как? / сост. Е.В. Новичкова. – Пенза: Областная библиотека для детей и юношества, 2010. -28 с.
3. На зарядку становись! / сост. А. Поздняков // Труд. – 2010. - №128. – С. 2011 год – год спорта и здорового образа жизни.
4. Организация сбережения здоровья в школе. / сост. Н.А. Горохова //ОБЖ. – 2010. - №7. – С. 33-38. Здоровье учащихся.
5. Общая гигиена. / сост. А.А. Минх. – М, 2004. – 333 с.
6. Основы рационального питания: учебное пособие. / сост. Н.Н. Попова. – ВГУИТ, 2013. -109 с.
7. Школа здоровья. / сост. И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – М, 2004. – 125 с.

<i><b>МЕНЮ ДНЯ</b></i>	
	<i><b><u>Завтрак</u></b></i>
	<i><b><u>Обед</u></b></i>
	<i><b><u>Ужин</u></b></i>
	<i><b><u>Второй ужин</u></b></i>

<b>ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ</b>
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ</b>
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ</b>

[illegible]

[Введите текст]

