

Автор: Афанасьева Н.С.  
Учитель начальных классов,  
ГБОУ «РЦО»

## Классный час во 2 классе «Здоровому – всё здорово!»

**Цель:** развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.

### **Планируемые результаты:**

**предметные:** сформировать понятие «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня», научить составлять личный режим дня;

### **метапредметные:**

**регулятивные:** формировать умение планировать, предвидеть полученный результат, контролировать и оценивать свои действия; умение высказывать свои предположения; принимать и сохранять учебную задачу;

**познавательные:** умение применять полученные знания окружающего мира для решения учебно-практических задач, умение работать со схемами и таблицами;

**коммуникативные:** умение высказывать свои суждения, умение слушать и понимать других; договариваться о совместной деятельности;

**личностные:** вырабатывать свою жизненную позицию, умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.

**Ресурсы:** макбук, презентация, картинки.

**Методы и приёмы:** беседа, рассказ, решение проблемной задачи, игра, работа в паре, работа с иллюстративным материалом.

## Ход урока

### **I. Организационный момент**

Добрый день, уважаемые гости!

-Здравствуйтесь, дети!- (учитель)

-Здравствуйтесь!- (дети)

А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

*(Этим словом приветствуют друг друга, желая здоровья).*

### **II. Актуализация знаний**

А как вы понимаете пословицу «Здоровому всё здорово!»

- Как вы понимаете эти слова?

*(Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать).*

### **III. Постановка учебной задачи**

А нам с вами важно быть здоровым?

Все ли люди одинаково здоровы?

А почему? От чего это зависит? ( нужно соблюдать определенный ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учеба, отдых, труд, питание, сон. При правильном их чередовании организм будет меньше ощущать усталость).

#### **IV. Определение темы занятия**

- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? ( о здоровье)

Да, ребята. Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Наше здоровье можно сравнить с домом – у кого-то домишко маленький, развалившийся. А у кого-то крепкий, основательный. Сегодня мы с вами будем собирать дом своего здоровья.

#### **V. Работа по теме урока**

**Задание 1** - Давайте познакомимся с первым кирпичиком. Как он называется, вы догадаетесь, когда отгадаете загадку.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(режим дня)**.

**Укладываем первый кирпичик в наш домик. Режим дня. (Слайд 2)**

#### **"Загадки о режиме дня"**

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (ответ: режим);
2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг... (ответ: будильник);
3. на зарядку встала вся наша дружная... (ответ: семья);
4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным... (ответ: душем);
5. после душа и зарядки ждет меня горячий... (ответ: завтрак);
6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам... (ответ: Мойдодыра);
7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе... (ответ: поиграть);
8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу... (ответ: улыбаемся);
9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно... (ответ: пора).

#### **Задание 2**

Игра в магазин. Две корзины: вредные продукты и полезные

Снимок картинки в Перволого . (Слайд 3) Варя соединяют стрелками продукты с корзиной полезные продукты, Настя соединяет продукты с корзиной вредные продукты.

Правильно, ребята, мясо, рыба, молочные продукты нужны нашему организму, чтобы стать сильными. «Геркулес», гречка, мёд дают нашему организму энергию, чтобы двигаться. Хорошо думать, не уставать. Овощи,

ягоды, фрукты содержат много витаминов, которые помогают вам расти и развиваться.

Слайд 3 полезные и вредные продукты

-Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы не навредить здоровью?

-Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

-Перед едой надо вымыть руки с мылом.

-Есть надо продукты, полезные для здоровья.

-Есть не торопясь.

-Не переедать.

-Сладости употреблять только после основной еды.

Итак, как мы назовём второй кирпичик? **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Укладываем его в наш домик. (Слайд 4)

### **Игра “Совершенно верно!”**

*Учитель* зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуи ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

### **Физминутка**

Проведём оздоровительную минутку «Вершки и корешки»

-Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов – надо присесть, надземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (фасоль, картофель, морковь. Помидор, свёкла, огурец, репа, тыква).

### **Задание 3**

Ребята, рассмотрите картинку в Перволого.(Слайд5) Обведите, и выберите те предметы, которыми нельзя пользоваться другому человеку и объясните, почему.

- Итак, какие предметы выбрали и почему? Объяснение выбора.

Почему этими предметами нельзя пользоваться другим людям? (потому что это личные вещи, там много микробов)

- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является

### – ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Укладываем в наш домик кирпичик личная гигиена (слайд 6)

*А какие правила гигиены мы должны соблюдать?*

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Ноги мой перед сном каждый день.
- Чисти зубы утром и вечером перед сном.
- Ходи в баню не реже раза в неделю.
- Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.
- Научись сам следить за ногтями и стричь их.

Мы продолжаем строить наш дом.

### Задание 4.

Посмотрите картинку . Вы должны обсудить в паре, какие же привычки являются вредными, а какие полезными. (Здоровью вредит курение, переедание, много сладкого, мало двигаться, долго сидеть у телевизора, компьютера)

- А если у человека есть вредные привычки, что ему нужно сделать, что бы быть здоровым?
- Поскорее от них избавиться.
- А какие привычки мы должны в себе развить, чтобы сохранить здоровье?(полезные)

- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является

### – ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Укладываем в наш домик кирпичик личная гигиена (слайд 7)

### Задание 5.

- А сейчас, уважаемые гости, мы попросим вас встать и немного подвигаться. Наши дети будут показывать вам движения, а вы будете повторять. Танец утят.

Итак, ребята, что мы сейчас с вами делали? (Танцевали, двигались)

- Вывод. Значит, одним из важных кирпичиков здоровья является

### – ДВИЖЕНИЕ.

- Твое здоровье будет всегда крепким, если ты много времени проводишь в движении, занимаешься спортом.

Укладываем в наш домик кирпичик движение (слайд 8)

## VII. Рефлексия

–У нас остался ещё один очень важный кирпичик. Ребята, как вы думаете, нашим гостям понравилось двигаться, танцевать вместе с вами? (Да). А, настроение у них улучшилось? (Да).

- Покажите карточки, какое настроение у вас? (поднимают карточки).

Очень хорошо!

Я думаю, что все сейчас получили позитивный заряд положительные эмоции.  
- Значит одним из важных кирпичиков здоровья является – **положительные эмоции**. Укладываем кирпичик положительные эмоции.(слайд 9).

### **VIII. Итог занятия**

- Мы с вами построили «Дом здоровья», собрав его кирпичики воедино (слайд 10). Вывод: занятия спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правил гигиены, правильное питание, положительные эмоции надолго обеспечат хорошее здоровье.

Сегодня мы говорили о нескольких видах здорового образа жизни. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы – наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.

– Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы!