**Урок здоровья**

Класс; 2а

План классного часа:

1. Организационный этап.

2. Мотивационно-целевой этап.

3. Основная часть

3.1 Соблюдение правил личной гигиены

3.2 Правильное питание

3.3 Физ.минутка

3.4 Соблюдение режима дня

3.5 Спорт

4. Рефлексия

Ход классного часа

***1. Организационный этап***

Задача: активизировать внимание детей, создать настрой на работу

- Добрый день, ребята! Я рада всех вас сегодня видеть! Я улыбнусь вам, и вы улыбнетесь, друг другу и подумаете, как хорошо, что мы сегодня все вместе.

- Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы! Мы все здоровы! Глубоко вдохните и выдохните. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к себе и друг к другу!

Обучающиеся здороваются, сосредотачивают внимание, позитивно настраиваются на деятельность

***2. Мотивационно-целевой этап***

Задача: мотивировать обучающихся на классный час, создать условия для определения темы и постановки целей классного часа.

- Ребята, для небольшой разминки я сейчас раздам вам на парты листочки, а вы должны составить пословицы.

*Болен – лечись, а здоров – берегись.*

*Быстрого и ловкого болезнь не догонит.*

*Чистая вода – для хвори беда.*

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Береги здоровье смолоду!

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу!**

- Прочитайте какие пословицы у вас получились?

- О чем эти пословицы? Какое слово их всех объединяет?

- Молодцы! А кто уже догадался, и назовет мне тему нашего классного часа?

- Верно, ребята! Слова из этих пословиц и являются темой нашего классного часа. Мы будем говорить о здоровье.

- Скажите, а что нужно для того чтобы вы были здоровы?

- Правильно, нужно знать и выполнять определенные правила, такие как режим дня, правильное питание, личная гигиена, активный образ жизни.

- Тогда какой же будет наша цель на этом классном часе?

- Молодцы! Нашей целью будет ознакомиться с правилами здоровья, научиться сохранять свое драгоценное здоровье!

Выполняют задание (составляют пословицы);

ведут диалог с учителем, проявляют интерес к теме классного часа, строят речевые высказывания, высказывают свои предположения.

осознанно и произвольно строят речевые высказывания.

***Основная часть 3.1 «Соблюдение правил личной гигиены»***

Задача: актуализировать и закрепить имеющиеся знания о личной гигиене, познакомить обучающихся с правилом соблюдения личной гигиены

Создание положительного эмоционального подъёма

- Сегодня мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье, укрепить и улучшить его. Вы наверное конечно же знаете, что здоровье – самое большое богатство человека. А вы слышали такую поговорку «здоровый нищий счастливее больного короля».

- Как вы понимаете эту поговорку?

- Верно, это значит здоровье дороже всяких денег. Каждому человеку необходимо знать, как сохранить и укрепить свое здоровье.

- Есть определенные правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, труде и жизни. И я предлагаю вам еще раз все вспомнить эти правила, а может и узнать что то новое.

**1 правило: «Соблюдение правил личной гигиены»**

- Чтобы наше тело было здоровым и красивым, о нем нужно заботиться и содержать в чистоте. Какие же части тела особенно нуждается в тщательном и постоянном уходе, мы узнаем, ответив на следующие вопросы.

1. Что помогает определить, теплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность? (кожа)

2. Два братца через дорогу живут, друг друга не видят? (глаза)

- Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа?

- А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? ( не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами и быть осторожным в работе)

3. Тридцать два веселых друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки? (зубы)

- Когда малышу исполняется 2 года, у него полностью прорезаются зубы, это молочные зубы. Они постепенно выпадают и на их месте появляются постоянные. У каждого зуба есть корень. Зуб окружает десна.

Как нужно ухаживать за зубами?

-Зубы и десна нужно содержать в чистоте и раз в год обязательно бывать у стоматолога.

4. Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов? (нос)

5. Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений? (ногти)

6. Они бывают прямые, кудрявые, волнистые, длинные, короткие, рыжие, черные, русые? (волосы)

7. Пение птиц, музыку, речь нам помогают слышать органы слуха, а называются они – (уши)

- А какие предметы помогают поддерживать наше тело в чистоте, мы вспомним, отгадав загадки:

*Костяная спинка,*

*Жесткая щетинка,*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит*

*(Зубная щетка)*

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Дело ясное вполне:*

*Пусть отмоет руки мне.*

*(Мыло)*

*Вафельное и полосатое,*

*Гладкое, лохматое,*

*Всегда под рукою –*

*Что это такое?*

*(Полотенце)*

*Хожу-брожу не по лесам,*

*А по усам, по волосам, -*

*И зубы у меня длинней,*

*Чем у волков и медведей.*

*(Расческа)*

*-*Вот они, наши помощники – предметы личной гигиены.

Внимательно слушают, проявляют интерес и саморегуляцию; анализируют,

отвечаю на вопросы; отгадывают загадки

***3.2 «Правильное питание»***

Задача: познакомить обучающихся с правилами правильного питания

**2 правило: « Правильное питание»**

- Ребята, вчера вечером мне принесли письмо от Карлсона, и вот, что он пишет:

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

- Вот наш Карлсон.

Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

- Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли он составил свое меню?

(Нет, чтобы выздороветь, нужно пить чай с вареньем, лимоном, морсы, кушать кашу и суп, а это вредные продукты)

- А какие продукты обязательно должны входить в наше меню вы узнаете, разгадав загадки:

1. Очень сочный фрукт.

На букву «Я» его зовут. (яблоко)

2. Маленький, горький, полезный, микробов убивает, луку брат. (чеснок)

2. Сидит девица в темнице, а коса на улице. (морковь)

3. Не бьет, не ругает, а от него плачут. (лук)

4. Бусы красные висят,

из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

5. Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло. (свекла)

6. Сидит Ермошка на одной ножке,

На нем сто одежек: не шиты, не кроены, а весь в рубцах. (капуста)

7. Круглая, да не мяч,

Желтая, да не масло,

Сладкая, да не сахар,

С хвостом, да не мышь. (репа)

- Как назвать одним словом, все, что мы увидели на картинках?

(Овощи, фрукты, ягоды)

- Овощи, фрукты, ягоды – основной источник витаминов. Витамины необходимы для здоровья, роста организма, особенно детям.

- Также мы должны употреблять в пищу мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям.

- А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака?

- Каша, особенно полезна гречневая каша и овсяная, а каша манная очень калорийная, ее следует есть пред контрольной работой, соревнованиями. Когда вам понадобится много энергии.

- А сейчас я предлагаю вам самим составить правильное и полезное меню. На слайде вы видите много разных продуктов. Из которых вы и должны составить ваше меню, главное чтобы оно было правильное и полезное. Первый ряд – выберет продукты для завтрака, второй ряд – для обеда, а третий ряд – для ужина.

- Давайте посмотрим и проверим, у всех ли получилось все правильно, вкусно и полезно.

- Молодцы, вы отлично справились!

- А все ли знаю, что нужно мыть руки перед едой?

- А сколько раз вы моете руки?

- Ученые, кстати, доказали, что намыливать руки нужно 2 раза, потому что после первого раза еще остаются микробы!

Выслушивая задание, ведут беседу с учителем; отгадывая загадки знакомятся с правилами правильного питания;

внимательно слушают друг друга, умеют с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли

***3.3 Физминутка***

Задача: снять эмоциональное и мышечное напряжение

- Устали? Так давайте отдохнем, позаботимся о своем здоровье!

А сейчас мы немножко отдохнем и поиграем в игру «Вершки и корешки», заодно я проверю, хорошо ли вы знаете овощи. Я буду называть овощи. Если употребляют в пищу верхнюю часть растения, то есть вершки, вы поднимаете руки и встаете на носочки, а если едят корни растения, то, что растет в земле, то вы приседаете.

Картофель, помидор, морковь, фасоль, репа, горох, тыква, редис, огурец, редька, кабачок, перец.

- Мы, ребята, должны помнить, что прежде чем съесть фрукт или овощи, необходимо их тщательно промыть теплой водой с щеткой.

Играя в игру, эмоционально и физически разгружаются

***3.4 «Соблюдение режима дня»***

Задача: познакомить обучающихся с правильным режимом дня. Создание положительного эмоционального подъёма

**3 правило: «Соблюдение режима дня»**

Когда кушать и гулять,

Ходить в школу, рисовать,

Спать ложиться и вставать,

Каждый должен точно знать.

Помогает нам, друзья,

В этом деле… (режим дня)

Следующее правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня.

- Скажите мне пожалуйста, а что же такое режим дня?

- Конечно! Режим – это распорядок дел в течение дня.

- А что необходимо делать в течении дня?

- При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее 2-х часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее 3-х раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 часов, просыпались и ложились спать в одно и то же время.

Итак, режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.

- Ребята, на слайде вы видите режим нашего Карлсона. Посмотрите внимательно, и скажите, все ли правильно он делает?

- Конечно, Карлсон не соблюдает правильный режим дня. И поэтому я вам предлагаю, самим составить ему распорядок дня.

- Все правильно, вы молодцы! А сейчас на мы проверим как вы поняли и выполним упражнение на интерактивной доске. Итак, вам нужно выстроить в верном порядке в соответствии с режимом дня все дела. А теперь смотрим что нам скажут Смешарики про режим дня. (мультфильм Смешарики «Азбука здоровья»)

Обучающиеся отгадывают загадку, слушают рассказ учителя;

строят диалог с учителем.

***3.5 «Спорт»***

Задача: познакомить обучающихся с активным образом жизни. Создание положительного эмоционального подъёма;

**4 правило: «Спорт»**

- Но и этого недостаточно, чтобы расти здоровыми, крепкими. Как вы думаете, что еще нужно делать для укрепления здоровья? (закаляться, заниматься физкультурой)

- Ребята, кто из вас занимается спортом? Какими видами спорта вы занимаетесь?

(Можно кататься на велосипеде, кататься на роликах, играть в футбол, волейбол, заниматься бегом, заниматься на турнике, играть в теннис и т.д.)

А главное – делать зарядку, чтобы ваш организм стал крепким и сильным, а главное – здоровым.

Как нужно закаливать свой организм?

(обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ, мыть ноги каждый день прохладной водой, постепенно делать ее холоднее, одеваться по погоде, не кутаться, летом купаться, ходить босиком, загорать, обливаться холодной водой)

- А как вы думаете, на уроках мы должны соблюдать какие-то правила, чтобы сохранить свое здоровье? (соблюдать гигиену письма, правильно сидеть за партой, делать физминутки, зарядку для глаз, для пальчиков, делать паузы при чтении)

- Давайте сейчас посмотрим, что же говорят Смешарики про активный образ жизни. (мультфильм Смешарики «Азбука здоровья»)

Беседуют с учителем,

строят речевые высказывания в устной форме.

***4. Рефлексия***

Задача:самооценка результатов деятельности, соотнесение цели, темы урока с результатом построения и применения нового знания

- Пришло время подвести итог нашего урока. Я буду называть слова, если это слово характеризует здорового человека, вы хлопаете.

Приготовились. Итак,

красивый, сутулый, сильный, стройный, толстый, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, закаленный.

- Что нового узнали на уроке? Какие главные помощники и друзья в сохранении и укреплении здоровья есть у каждого человека?

- Помните, ребята, каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами.

- Скажите, какая у нас была сегодня цель?

- Что мы делали для достижения этой цели? Что нового вы сегодня узнали?

- Какой вывод мы сделаем?

Например, я, чтобы быть здоровой, не буду есть чипсы…

Осуществляют рефлексию своей деятельности. Оценка деятельности;

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Чистая вода – для хвори беда.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Береги здоровье смолоду!

**Я здоровье берегу - сам себе я помогу!**