МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 г.Вольска

Саратовской области»

Классный час

для 4 класса

**«Здоровые дети - в здоровой семье»**

Разработали:

Крашенинникова А.А., учитель начальных классов

Арзамасцева Е.М., учитель начальных классов

2013

Классный час

2 сентября 2013г. во 2-4 классах

на тему **«Здоровые дети - в здоровой семье»**

Цели:

1. Воспитание бережного отношения к здоровью

2. Повышение мотивации к здоровому образу жизни

3.Создание позитивного настроя учащихся на учебную деятельность

Оборудование: праздничный плакат «С днём знаний», воздушные шары, осенние листья, буквы для кроссворда.

**Ход классного часа**

*Вступительное слово учителя.*

- День пришёл. Звонки звените!

Начинайся год учебный,

Год мечтаний и открытий,

Грустный год и год волшебный.

Как сияет класс знакомый!

Вроде всё привычно, просто,

Только каждый месяц школьный

Ставит множество вопросов.

Пожелаем выйти с честью

Из нелёгких испытаний,

Много радостных известий,

Пусть удача будет с вами!

Исполнения желаний

И друзей хороших много,

И в огромном море знаний

Отыскать свою дорогу!

- Дорогие ребята, поздравляю вас с началом нового учебного года! После летних каникул вы повзрослели, поумнели, похорошели. Школьная форма всем очень идёт! Наш кабинет тоже стал уютнее, спасибо за это скажем вашим заботливым родителям! Теперь главная ваша работа - хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах, раскрывать свои таланты.

Тема нашего сегодняшнего классного часа **« Здоровые дети - в здоровой семье»**.

- А теперь ответьте на такие вопросы:

Что не купишь ни за какие деньги?

Что для человека дороже всего?

Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно. *Правильно, здоровье!*

- Как вы понимаете пословицу «Чистота – залог здоровья»? (рассуждения детей)

**Игра «Рифмы».**

- В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ……» (лица)  
- Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь ………. (зубы)  
-Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные …… (ногти).  
- В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало …….. (тело).  
- С детства людям всем твердят,  
Что табак – смертельный ……… (яд).  
- Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ……… (мылом).

- Есть ли у вас вредные привычки?

- В вашей семье?

- Как можно бороться с вредными привычками? (ответы детей)

**Игра «Собери пословицы»**

Наше  здоровье  – в наших руках!  
Этот лозунг у всех на устах.  
Чтобы в том вас сейчас убедить,  
Разрешите в игру пригласить.

* Здоров будешь – всего добудешь.
* В здоровом теле – здоровый  дух.
* Здоровья за деньги не купишь.
* Здоровому всё здорово.
* Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь.
* Здоровье дороже золота.

**Физ.пауза**

- Что-то мы засиделись. Как известно, движение – залог успеха.

Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте проверим.

Раз, два, три, четыре, пять,   
Начинаем мы играть.  
Я вам фразу предлагаю,  
Если с ней согласен ты –  
То скорей присядь пониже  
И немножко отдохни.

-  Если мое утверждение правильное, и это хорошо, то вы приседаете, а если неправильное, и это плохо – стоите, подняв руки вверх.

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

- Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. (ответы детей)

- Знаете ли вы, как сохранить здоровье и что для этого нужно? (ответы детей)

-Предлагаю вам ответить на вопросы викторины.

**Викторина «Дай ответ»**

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

6) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

7) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

8) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

9) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

- Молодцы! Справились! А теперь следующее задание.

**Разгадай кроссворд**

1. Что мы делаем, чтобы укрепить организм с помощью воды, воздуха, солнце (закаливание)
2. Этот конь не ест овса.   
   Вместо ног – два колеса.   
   Сядь верхом и мчись на нем,   
   Только лучше правь рулем (велосипед)
3. Он необходим каждому, чтобы организм не переутомлялся (отдых)
4. Чтобы здоровье было в порядке,

По утрам нужна … (зарядка)

1. Назовите одним словом морковь, картофель, капуста, лук, огурец (овощи)
2. Чем богаты овощи и фрукты (витамины)

7. Без чего на белом свете,

Взрослым не прожить и детям?

Кто поддержит вас, друзья?

Ваша дружная …. (семья)

8. Чтобы днем все успевать, его должны мы соблюдать (режим)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | ***З*** | а | к | а | л | и | в | а | н | и | е |
| **2** | в | е | л | о | с | и | п | е | ***Д*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **3** | ***О*** | т | д | ы | х |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **4** | з | а | ***Р*** | я | д | к | а |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **5** | о | в | ***О*** | щ | и |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **6** | ***В*** | и | т | а | м | и | н | ы |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **7** | с | е | м | ***Ь*** | я |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **8** | р | ***Е*** | ж | и | м |  |  |  |  |  |  |  |

- В конце праздника **гадание на осенних листочках** (листочки с номерами разных цветов на доске).

1. В этом учебном году вы непременно станете первыми учениками в классе! Вам, конечно, хочется узнать, в чем вы одержишь первенство. Может быть, вы будете первыми по успеваемости, а может, по росту, может быть, по количеству наград, личных достижений и почетных грамот… Для этого вам необходимо уделять больше времени прогулкам на свежем воздухе.

2. Вас пугает цифра 2? Нет, нет! Вам не грозят двойки в дневнике! Ведь это не двойка, это - пара. Ваши успехи в этом учебном году напрямую зависят от вашего соседа по парте. Будьте вежливы, не толкайтесь локтями, не жадничайте. Если вы не станете ссориться, вместе играть в футбол и кататься на санках, то успехи в учебе и пятерка по физкультуре обеспечены!

3. Три.. Три…Три… Что будет? Правильно, дырка! В этом году вам не стоит забывать о том, что в школу ходят не для того, чтобы протирать дырки на брюках (юбках) и вытирать пыль со школьных подоконников. На уроках будьте внимательны и активны, не глазейте по сторонам, а смотрите на доску. На переменах не задерживайтесь, приходите в класс без опозданий, ежедневно делайте зарядку, ешьте больше витаминов, тогда отметки в конце года вас порадуют.

4. Для вас, четыре четверти пролетят в этом учебном году как 1 день, в крайнем случае, как 4 дня! В I четверти будьте сосредоточены и внимательны, настройтесь на учебу. Во II четверти вас ждет много интересных книг. В III четверти, если будете делать физминутки, вас ждет успех. IV четверть самая короткая и самая важная. Вы уже устали, а игры на свежем воздухе вас взбодрят.

5. Да, приятно когда выпадает 5! В этом году пятерки в ваших дневниках будут появляться чаще, чем в прошлом. Но только при одном условии: вы должны чаще заниматься спортом, обязательно всей семьей, не забывать о личной гигиене и режиме дня, ваше поведение должно быть безупречным. А если вы вздумаете озорничать, "ходить на голове" и "стоять на ушах", отметки могут последовать вашему примеру. Опомниться не успеете, как пятерки перевернутся вверх ногами и превратятся… да, да, в двойки!

-Этот год объявлен годом здорового образа жизни. Мы сегодня начали разговор о том, как сохранять и укреплять здоровье в семье. Ведь общеизвестно, что здоровые дети – в здоровой семье.

В осенний этот первый день,

Примите поздравления,

Оставьте лету свою лень-

И в школу за учения!

В её стенах желаю вам

Учиться с вдохновением

И чтобы вам, ученикам,

Давались все решения!

Спасибо всем!

Анализ сценария классного часа.

Классный час составлен в форме диалога с детьми, дети принимали активное участие в обсуждении темы, делали свои выводы (индивидуальные и совместные), делились опытом друг с другом, были заинтересованы викториной, кроссвордом, шуточным гаданием на листочках. Кроме того, всё прошло в доверительной атмосфере, непринуждённой обстановке. Дети любят такие мероприятия, классный час прошел на хорошем уровне.