

Комарова Надежда Анатольевна

МКОУ «КСОШ № 2»

Учитель начальных классов

Классный час для младших школьников

Тема: Спорт - здоровье.

Цель: формирование здорового образа жизни у младшего школьника.

Задачи:

- Образовательная: закреплять и расширять знания детей о здоровом образе жизни - пользе занятий спортом, основах здорового питания, соблюдения режима, личной гигиены;
- Воспитательные: формировать у детей позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; мотивировать потребность учащихся в здоровом образе жизни, воспитывать полезные привычки;
- Развивающие: развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, фантазию, смекалку, творческие способности, речь.

Оборудование:

- презентация по теме классного часа;
- костюм Скуки Лентяевны: халат, тапочки, подушка; сумочка с карточками - напечатанными словами «Радость», «Улыбки», «Смех», «Успехи», «Бодрость».

Ход классного часа:

1. Знакомство, вступление.

-Добрый день, ребята. Сегодня мы будем вместе работать, общаться, играть во время классного часа. Улыбка создает счастье, она ничего не стоит, но многое дает. Давайте повернемся и подарим улыбку друг другу. Настроимся на волну хорошего настроения. Наш классный час будет посвящен одной очень важной теме. Для того чтобы разобраться с этой темой... Кто это так громко стучит в дверь?

2. Сюрпризный момент. Введение в тему.

Ученик в костюме Скуки: Приветик, приветик! (Потягивается, зевает). Не узнали меня? Странно, я вообще-то люблю к детям в гости приходить! Я – Скука, Скука Лентяевна. Что-то у меня настроения нет. Хочу в мячик поиграть – сил не хватает, зеваю все время. На компьютере играть уже скучно, читать лень, подружек нет, прогоняют меня. Есть у меня только одно любимое занятие! Вот прошлась у вас по школе, кое - что насобираала. Смотрите! (Достает из сумочки карточки с надписями: словами «Радость», «Улыбки», «Смех», «Успехи», «Бодрость».) Это мне отдали ребята из 1 класса, а вот это две третьеклассницы. А может, вы мне тоже отдадите свои улыбки, смех, радость? (Выслушивает ответы детей). Ладно, не хотите отдавать, может, пригласите на классный час? Как вам тут без Скуки? А теперь закройте глазки, я вам сюрприз приготовила!(уходит из класса)

-Ребята, что это вы глаза закрыли? Открывайте! Что у вас случилось, я знаю: Скука приходила! Наши враги скука и лень, как много они могут отнять у человека: и радость, и бодрость, и силу. Гоните её прочь всегда, когда почувствуете рядом. Ведь она забирает самое главное у нас – здоровье!

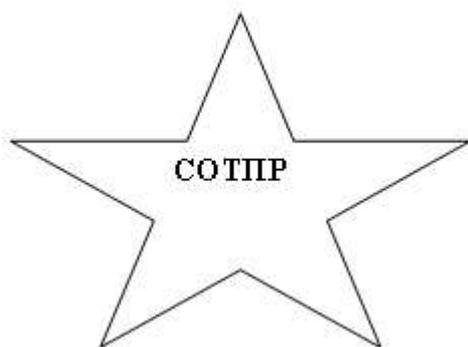
3. Беседа, практическая работа.

-С врагами здоровья мы разобрались: это лень и скука. А что необходимо делать, чтобы сберечь и укрепить здоровье, об этом мы по рассуждаем.

-Сегодня мы поговорим об увлечении, а о каком нам поможет звезда.

СЛАЙД 1.

-Постарайтесь разгадать слово, написанное на звезде. Какое слово вы прочли?



- Вы любите заниматься спортом? Какой вид спорта вам нравится?

-А какое самое яркое спортивное событие у нас прошло в 2014 году?

-Соревнования Олимпийских Игр в Сочи, прошли по каким зимним видам спорта?

- Биатлон
- Бобслей: бобслей и скелетон
- Керлинг
- Хоккей на льду
- Санный спорт
- Конькобежный спорт: фигурное катание, шорт-трек и скоростной бег на коньках
- Лыжный спорт: горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл и сноуборд.

-Давайте сегодня мы поговорим о спорте и здоровье.

СЛАЙД 2.

-Ребята, давайте все вместе хором прочитаем это стихотворение.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра.

Физкульт- ура!

-Ребята, а человека, который занимается спортом, легко узнать среди всех остальных людей? (Ответы).

СЛАЙД 3.

-Я вам приготовила список слов. Выберите, пожалуйста, только те слова, которые, как вы считаете, должны соответствовать спортивному человеку. Спортивный человек, какой?

красивый **стройный** **неуклюжий**

сутулый **румяный** **подтянутый**

ловкий **рассеянный**

бледный **крепкий**

СЛАЙД 4.

– (работа вместе с детьми) Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще, играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой.

4. Физминутка.

В стране здоровья тоже есть свои тайны, чтобы их раскрыть – необходимо много сил. А поможет нам в этом физминутка.

СЛАЙД 5.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".

Руки вверх, руки вниз.

Это "физ".

Крутим шею словно руль.

Это "куль".

Ловко прыгай в высоту.

Это "ту".

Бегай полчаса с утра.

Это "ра".

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

-А теперь давайте похвалим себя, за то, что отлично выполнили физминутку!
В конце физпаузы все учащиеся громко говорят: "Молодцы" (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове.

Игра “Съедобное – несъедобное”.

-Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопнуть в ладоши (если сохраняет – хлопок, если мешает – сидеть спокойно).

Примеры фраз:

Надо трудиться

Соблюдать чистоту

Закаляться

Делать зарядку

Весело жить

Смеяться

Заниматься спортом

Гулять побольше

Слушать родителей

Одеваться по погоде

Мыть руки

Лениться

Мало двигаться

Ходить зимой без шапки

Грустить

Простужаться

Унывать

Ссориться с друзьями

Есть много сладкого

-Молодцы, я вижу, что вы все это выполняете.

- А спорт помогает быть здоровым человеком? (Конечно, помогает.)

-Человек, который занимается спортом какой всегда? (бодрый, веселый, не болеет).

- Молодцы! **Групповая работа.**

-Давайте поднимем настроение себе и гостям! Сейчас я вам предлагаю коротенькое стихотворение – кричалку, в котором надо сочинить недостающие слова. Порадуйте нас дружным исполнением кричалок!

СЛАЙД 6.Тексты:

Я здоровье берегу, сам себе я помогу!

Если день начать с зарядки, то всегда все будет.....в порядке!

Витамины укрепляют и вес нам..... прибавляют

Всем улыбка, всем – привет, вот и в этом весьсекрет!

Мы здоровьем наслаждаемся, потому чтоулыбаемся!

От болезней убежим, соблюдая мы.....режим!

-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья). Сейчас мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

СЛАЙД 7.

Конкурс «Анаграммы»

-. На доске записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

СЛАЙД 8. 2 раза

5.ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Итак, что же необходимо знать человеку, желающему быть здоровым и жить в радости? (Обобщаются ответы детей)

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно закаляйтесь,
Это так поможет вам всегда.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите
Он вам силы даст, друзья.

-Замечательно, что, я познакомилась с такими сообразительными, активными и доброжелательными ребятами. Желаю вам здоровья и радости. Пусть сбудутся все ваши мечты! До свидания!

Используемая литература:

А.А. Плешаков «Мир вокруг нас», 3 класс, часть I
инфоурок на англ.

Видеоуроку.нет на англ.