

Конспект классного часа на тему :  
«Учись быть здоровым!»

Класс : 4 А

Дата проведения : 7.04.2011

Классный руководитель : Царева И. Ю.



## Конспект классного часа на тему: «Учись быть здоровым!»

Учитель ГОУ СОШ №569 Царева И. Ю.

**Цели:** обобщить и расширить имеющиеся у детей знания по данной теме; развивать интерес к своему здоровью; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** анкета для учащихся, карточки с заданиями для индивидуальной и групповой работы, плакаты по теме классного часа, подборка стихов, костюмы для участников, конверт для отзывов и вопросов.

### Ход занятия.

#### *1. Вступительное слово учителя.*

-Ребята, давайте прочитаем слова, которые являются девизом нашего классного часа и определим, о чем мы сегодня будем беседовать.  
( Дети читают запись на доске: «Здоровье-это когда ты чувствуешь себя прекрасно, а не только когда не болеешь».

Кандидат медицинских наук Т. Б. Гречаная.)

-О чем же мы сегодня будем беседовать ? Правильно, тема нашего классного часа: «Учись быть здоровым».

(Тема фиксируется на доске)

-Какие ассоциации у вас возникают в связи со словом «здоровье»?

(Выслушиваются ответы детей, учитель делает запись на доске столбиком.

Например:

-правильная осанка;

-здоровый сон;

-отсутствие вредных и наличие полезных привычек;

-правильный режим дня;

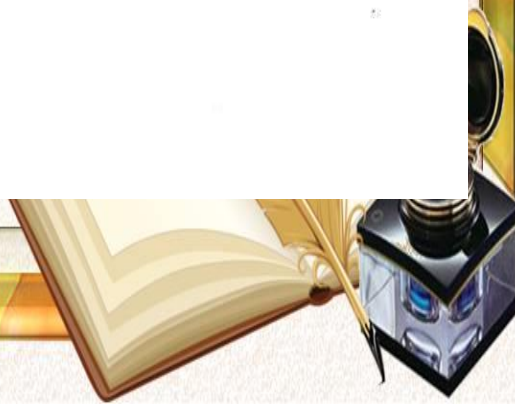
-правильное питание и т. д)

#### *2. Работа с карточкой № 1. ( групповая форма)*

-Ребята, как вы думаете, кого можно назвать здоровым человеком? Ответ на этот вопрос вам помогут найти карточки с заданиями.

(Каждая группа детей получает карточку, выполняет предложенные в ней задания, озвучивает результаты работы и ответ на поставленный ранее вопрос. Задания на карточках у всех групп одинаковые).

#### *3. Беседа о правильном питании.*



-Залогом здоровья является правильное питание. Правильное, рациональное питание - это значит есть не менее 3-4 раз в день, в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 часов. Перед сном выпить стакан кефира, съесть яблоко.

#### 4. Сценка о правильном питании.

-Ребята подготовили для нас сценку о правильном питании. Давайте послушаем, как правильно питаться.  
(Выступление заранее подготовленных детей в костюмах).

1-й ученик: Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь!

2-й ученик: Витамины - просто чудо!  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут,  
Вот поэтому всегда для нашего здоровья  
Полноценная еда - важнейшее условие!

Учитель: Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень полезны нашему организму.

(Выходят дети в костюмах витаминов).

Витамин А: Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.  
(Ученик держит в руках плакат с изображением этих продуктов).

Витамин В: Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.

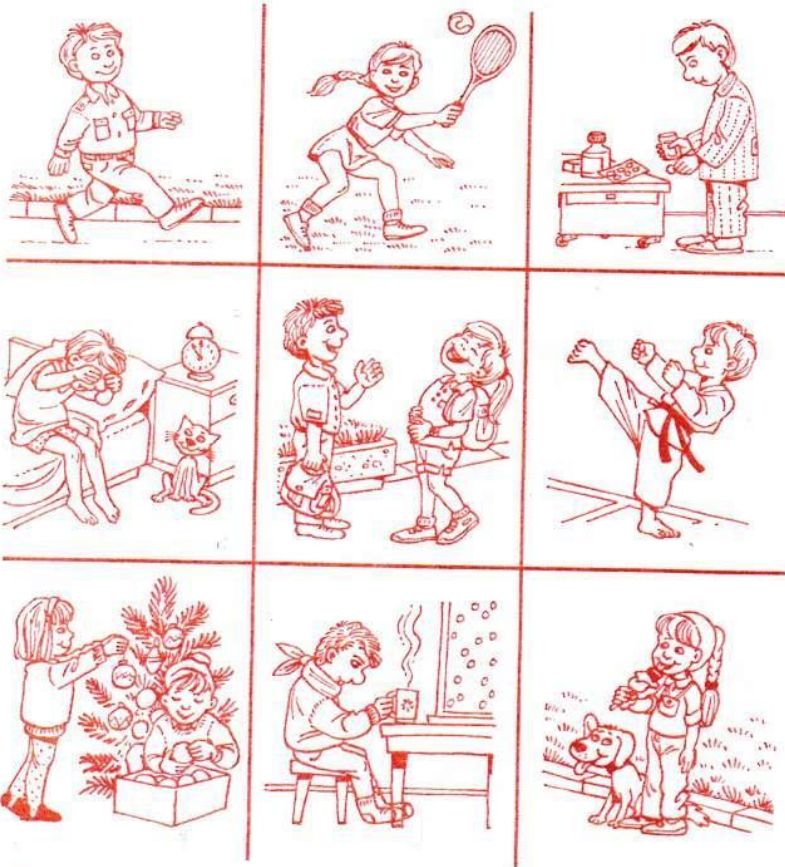
Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черством хлебе и грецких орехах.

Витамин Д: Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить,



## Карточка № 1.

- Найди здоровых и больных детей на рисунках.



- Скажи, что делают здоровые дети.
- Скажи, что делают больные дети.
- На месте кого из них хотел/а бы оказаться ты?



## Карточка № 2.

- Посмотри на рисунки 1, 2, 3, 4, 5 и 6.
- Найди то, что плохо влияет на здоровье.  
Раскрась это красным карандашом.
- Найди то, что укрепляет здоровье.  
Раскрась это зелёным карандашом.

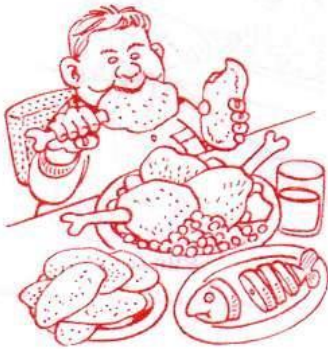


Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4





Рис.5



Рис.6

Технологический, творческий конкурс «Здоровье» 2011-2012

• В свободных местах нарисуй то, что укрепляет здоровье.



## Анкета - отзыв

Ответь, пожалуйста, на вопросы :

-Что тебе больше всего понравилось на занятии?

.....  
.....

-Что тебе меньше всего понравилось?

.....  
.....

-Закончи предложение :

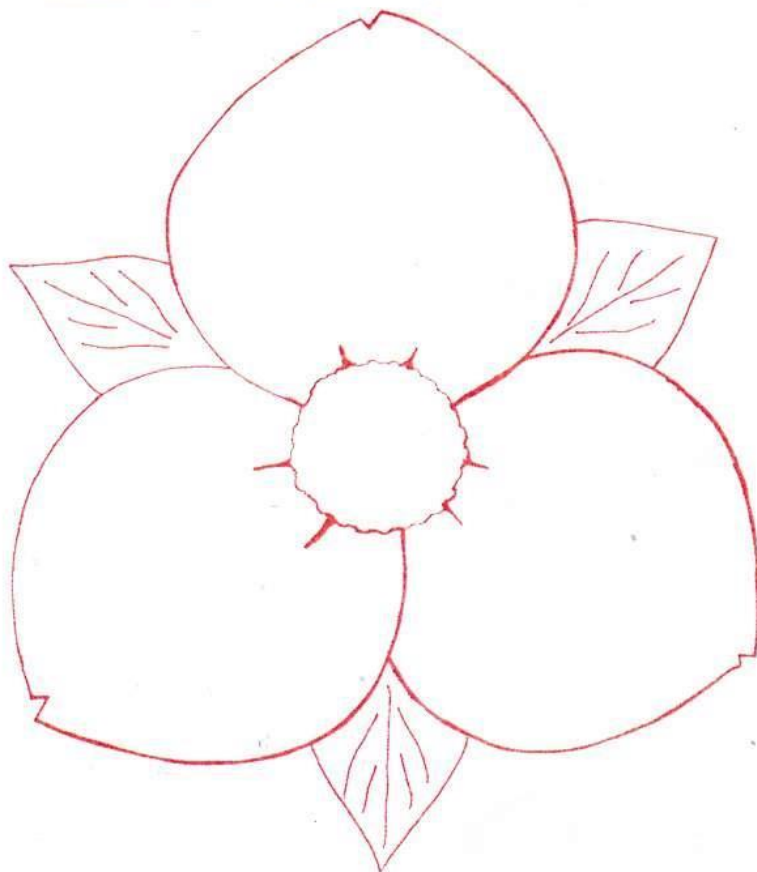
Я сегодня узнал(а).....

Еще я хотел(а) узнать.....

.....



- Нарисуй в лепестках цветка то, что ты будешь делать для укрепления своего здоровья.



Цветок здоровья

