

The background features a collage of educational and seasonal elements. At the top, there are vibrant autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. Below the leaves, a large globe is visible on the right side. In the lower-left corner, there is a stack of several books. In the lower-center, an open book lies flat, with a golden compass resting on its pages. The entire scene is set against a light, shimmering background with soft, glowing light effects.

**Наименование разработки:** *«В здоровом теле – здоровый дух»*

**Форма разработки:** *классный час (1 класс)*

**Автор:** *Шафигуллина Татьяна Викторовна,  
социальный педагог*

**Место работы автора:** *МБОУ «СОШ №6»*

## **Классный час** **«В здоровом теле – здоровый дух»**

### **Цель:**

- показать обучающимся необходимость заботиться о своем здоровье.

### **Задачи:**

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

### **Оборудование:**

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, задания для групп на отдельных листах, цветик-семицветик.

## Введение

– Что такое страна Здоровья, кто в ней живет?

- Придумайте вопросы, на которые вы хотели бы услышать ответы.

### На 2 слайде вопросы:

1. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
2. Почему курить вредно?
3. Что нужно делать, если заболел?
4. Как уберечься от микробов?
5. Какие правила гигиены нужно знать?
6. Что полезно для работы сердца?
7. Какая полезная пища и какая неполезная?
8. Почему нужно делать зарядку?
9. Как сохранить свое здоровье?

-Для путешествия образуем 4 станции: «Здоровое питание», «Спортивная», «Гигиена», «Вредные привычки».

### На доске цветик-семицветик

- Вы знаете сказку Валентина Катаева «Цветик –семицветик»? (краткий пересказ). Вот и у нас на доске появился цветик... Он поможет попасть в страну здоровья.

Дети открывают по очереди лепестки и читают на них:

1. Здоровье – это красота.
2. Здоровье – это сила и ум.
3. Здоровье – это богатство.
4. Здоровье нужно беречь.
5. Здоровье нужно всем.
6. Здоровье – это жизнь.
7. Здоровье – это счастье и успех.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Отправимся в страну здоровья...

Итак, первая станция **«Здоровое питание»**

### **Слайд 3**

Раздают карточки-картинки с полезными и неполезными продуктами.

Задача: разделить их по данному принципу, потом объяснить.

**Спор витаминов (инсценировка):** автор, ученик, витамины.

Витамины А, В,С примостились на крыльце,

И кричат они, и спорят: кто важнее для здоровья?

- Я,- промолвил важно А,- не росли бы без меня!

- Я , перебивает С,- без меня болеют все.

- Нет, надулся важно В, - я нужнее на земле. Кто меня не уважает – плохо спит и слаб бывает.

Так и спорили б они, в ссоре проводя все дни,

Если б Петя – ученик не сказал бы напрямик:

Все вы, братцы хороши, для здоровья и души.

Если б вас я всех не ел,

Все болел бы да болел.

С вами всеми я дружу,

Я здоровьем дорожу!

Теперь посмотрим слайд о правильном питании.

### **Правильное питание**

1. Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
2. Перед едой надо вымыть руки с мылом.
3. Есть надо продукты, полезные для здоровья.
4. Есть не торопясь.
5. Не объедаться.

6. Сладости только после основной еды.

2 станция «Гигиена»

#### **Слайд 4**

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,  
Тот вырасти может болезненным, хилым,  
Дружат с грязнулями только грязнули,  
Которые сами в грязи утонули.  
Из них вырастают противные бяки,  
За ними гоняются злые собаки.  
Грязнули боятся воды и простуд,  
А иногда и вообще не растут.

**Задание для команд – прочтите наш девиз.**

Карточки: 12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 9 8 2 13 14

Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8, р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

Ответ – чистота – залог здоровья!

**«Это только для меня»**

#### **Слайд 5**

- выбрать среди картинок предметы личной гигиены, которые нельзя предавать другому.

(зубная щетка, мочалка, полотенце, расческа)

**-Прочитайте советы Мойдодыра на слайде:**

### **Слайд 6**

Мой руки перед едой.

Следи за чистотой тела.

Принимай душ вечером.

### Следующая станция **«Спортивная»**

- Чтобы сохранить здоровье, нужно заниматься физкультурой, делать ежедневную зарядку. Во время физической нагрузки наши мышцы работают напряженной, поэтому им нужно больше кислорода. Сердце вынуждено перекачивать больше крови, чтобы доставить кислород к мышцам. Если вы ежедневно занимаетесь гимнастикой, ваше сердце становится сильнее.

- А сейчас соревнование.

### **«Заполняем классную книгу рекордов» (по командам)**

- Приседания
- Отжимания
- Прыжки на одной ноге

### Последняя станция **«Вредные привычки»**

-Давайте сформулируем, что же может повредить здоровью?

Здоровью вредит курение

Вредно переедать

Есть много сладкого

Вредно мало двигаться

Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера

### **Рефлексия**

-Назовите вредные привычки, которые мешают быть здоровым.

-Чем они вредны?

-Как от них избавиться?

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ЗУБНАЯ ЩЁТКА**

**МОЧАЛКА**

**ПОЛОТЕНЦЕ**

**РАСЧЁСКА**

**ШАМПУНЬ**

**ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА**