

Соснина Светлана Вячеславовна

Государственное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №473 Калининского района Санкт-Петербурга

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (II ВАРИАНТА)

Классный час – это гибкая по составу и структуре форма воспитательной работы.

В процессе подготовки и проведения классного часа возможно решение следующих педагогических задач:

- обогащение сознания учащихся знаниями в определенной области;
- развитие эмоционально-чувственной сферы;
- содействие становлению и проявление субъективности и индивидуальности учащихся;
- выявление творческих способностей;
- формирование классного коллектива как благоприятной среды развития и жизнедеятельности учащихся.

Воспитательные функции классного часа:

- просветительская (расширение круга знаний);
- ориентирующая (формирование определенных отношений к объектам окружающей действительности);
- направляющая (переводить разговор о жизни в область реальной практики);

Методы и приемы классного часа:

1. рассказ
2. анкетирование и анализ результатов



3. беседы
4. обсуждение конкретных событий
5. презентация

Классные часы, посвященные здоровому образу жизни, занимают особое место. Когда мы слышим словосочетание «здоровый ребенок», возникают разные ассоциации.

Задумываемся не только мы, взрослые, но обязательно надо научить и детей задумываться о своем здоровье.

Мы все, или в большинстве своем, классные руководители. И вопрос здорового образа жизни учащихся естественно волнует нас.

Поделюсь опытом проведения классных часов, посвященных здоровому образу жизни.

Классный час: «Здоровый образ жизни. Здоровье школьника. Режим дня. Зарядка». Немного о разном».	
I вариант	
ДОСКА	
<p>I. Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто. (Сократ) Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье. (Г. Гейне).</p> <p>II. <u>Словарь</u>: физические упражнения, закаливание, сохранение здоровья, спортивное воспитание, соревнование, режим дня, урок здоровья.</p> <p>VI. Режим дня ...</p>	<p>III. <u>Здоровье</u> – это ...</p> <p>IV. <u>Здоровье школьника</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - снизить ... - укрепить ... - увеличить ... - обучить ... - повесить ... <p>V. <u>Физкультминутка</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стойка, повороты туловища. 2. И.п. – сидя, повороты головы вперед, назад. <p style="text-align: center;">} Для каких групп мышц?</p>
<p>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расширить и обобщить знания учащихся о значении здорового образа в жизни человека. 2. Формировать у учащихся правильное представление о режиме дня. 3. Содействовать воспитанию у учащихся чувства ответственности за собственное здоровье. 	<p>ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Читаю тему, соотношу с высказываниями Сократа и Гейне I. 2. Словарь II (1 человек у доски), остальные на листках. Пояснение. 3. Учащиеся письменно дают объяснение слову «Здоровье» III. 4. Составьте и запишите словосочетания, взяв за основу глагол (пункт IV).

	<p>Зачитываем,</p> <p>4а. 2 человека (по желанию) составляют комплекс физических упражнений для начальной школы (зачитываем).</p> <p>- Какое из предложенных упражнений для младших школьников будет главным?</p> <p>5. Физкультминутка. V</p> <p>6. Режим дня VI (Зачитывают 2-3 учащихся.)</p> <p>- что мы называем «режимом дня?»</p> <p>- режим дня и факты, которые влияют на здоровье.</p> <p>- Пример (<u>Режим дня</u> и <u>Зрение</u>)</p> <p>7. Обращаемся вновь к высказываниям в п. I (по вариантам запись-размышление; зачитывают 3-4 человека).</p> <p>8. Немного о разном.</p> <p>- пословицы о спорте</p> <p>- роль спортивного плаката (1900г. – 2013г.).</p> <p>- рисунки «живой уголок» («активисты» и «ленивцы» в животном мире)</p>
--	--

<p>Классный час. «Здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт. Секреты здоровья. Школа – территория здоровья. Немного о разном».</p> <p>II вариант.</p> <p>ДОСКА</p>							
<p>I. Дано мне тело, что мне делать с ним, Таким единым и таким моим? (О.Э. Мандельштам).</p> <p>II. ЗОЖ – единство физического и нравственного развития человека.</p> <p>III. Словарь:</p> <p>1. Что значит быть гармонично развитой личностью?</p> <p>2. Что такое физическая культура?</p> <p>3. В чем различие между физкультурой и спортом?</p> <p>VII. Знать, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы управлять. (Э. Кант).</p>	<p>IV. <u>Маленькие секреты Здоровья</u></p> <p>1. 1.</p> <p>2. 2.</p> <p>3. 3.</p> <p>4. 4.</p> <p>Культура - ...</p> <p>IV. Школа – территория Здоровья</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">столовая</td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;">спортзал</td> </tr> <tr> <td>лестницы</td> <td>классы</td> <td>лестницы</td> </tr> </table> <p>Школьный двор Школьный стадион</p>	столовая		спортзал	лестницы	классы	лестницы
столовая		спортзал					
лестницы	классы	лестницы					
<p>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:</p> <p>1. Продолжать формировать у учащихся понимание важности физической культуры для здоровья.</p> <p>2. Совместный поиск путей к маленьким секретам Здоровья.</p> <p>3. Выявить позитивный опыт занятиями физкультурой и спортом.</p> <p>4. продолжить работу над правильным</p>	<p>ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:</p> <p>1. Читаю тему. Обращаю внимание на пункты I и II (слова «единство» и «единым»).</p> <p>2. Словарь III (устная работа) (ответы на вопросы).</p> <p>3. Письменные ответы учащихся на листах (см. п. V)</p> <p>- Зачитываем (2-3 человека)</p>						

<p>отношением к своему здоровью. 5. Дать информацию о соблюдении ЗОЖ во время каникул.</p>	<p>- Записываю на доске: 1.) «Культура – это нравственные, моральные и материальные ценности, умения, знания, обычаи, традиции» 2.) «Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека». 4. Обращаемся к п. IV (2 человека у доски, остальные учащиеся на листах). Зачитываем. Объясняем. Спорим. Доказываем. 5. Школа – это тоже территория Здоровья. Работа с пунктом VI. 6. Заканчиваем разговор по основной теме классного часа сочинением-миниатюрой (3-5 предложений) по словам Э.Канта. (п. VII) - Зачитываем - Делаем общий вывод. 7. Немного о разном. - «Мои спортивные достижения». - Спортивные достижения моих родителей.</p>
--	--

Приложения к классным часам; (ответы учащихся)

Приложение №1 (К классному часу «Здоровый образ жизни» I вариант).

снизить - чрезмерную нагрузку на зрение.

укрепить тело и дух

увеличить – физическую нагрузку

обучить – правильному питанию

повысить – навыки в занятиях спортом

(Дудниченко Д.)

Приложение №2 (К классному часу «Здоровый образ жизни» I вариант).

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье». (Г. Гейне).

Это высказывание означает, что здоровый человек – это красивый человек.

Ибо если человек здоров, то он чувствует себя лучше, и его красота проявляется и изнутри, и снаружи».

(Соколова Н.)

Приложение №3. (К классному часу «Здоровый образ жизни» II вариант)

Физкультминутка:

1.) И.п. – стойка, повороты туловища

2.) И.п. – сидя, повороты головы вперед, назад.

определяют, для каких групп мышц.

Приложение №4 (К классному часу «Здоровый образ жизни» II вариант).

Маленькие секреты здоровья:

- Полюби жизнь, себя, и будешь здоров.
- Правильное питание, спорт, режим дня.
- Измени свои привычки
- Общение с друзьями



«Роль спортивного плаката»



«Активисты» и ленивцы» в животном мире

Это коала. Днём коала спит, устроившись на ветке или в развилке ветвей, ночью падает по деревьям, отаскивая кору. Коала нуждается 16-18 часов в сутки. На землю он спускается только для перехода на новое дерево, до которого не может допрыгнуть. :)

