

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Инжавинская средняя общеобразовательная школа»



Классный час
ток шоу «Береги здоровье смолоду»
4 класс

Учитель начальных классов
Луканкина О.В.

2020 г.

Класс	4 - а
Тема классного часа	Ток шоу «Береги здоровье смолоду»
Цель	Формирование у школьников потребность в здоровом образе жизни.
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> - помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью; - способствовать укреплению здоровья; - развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; - воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.
Планируемые результаты (предметные)	Формировать у учащихся правильное отношение к своему здоровью.
Личностные результаты	Формировать учебную мотивацию, адекватную самооценку, необходимость приобретения новых знаний.
Коммуникативные	Воспитывать любовь к здоровому образу жизни, коллективизм, уважение друг к другу, умение слушать, дисциплинированность, самостоятельность мышления.
Оборудование и оформление:	мультимедийный проектор, компьютер, презентация «Береги здоровье», плакаты, рисунки о здоровом образе жизни
Информационные ресурсы	https://razvitievospitanie.ru/fizicheskoe/dykhatel'naya_gimnastika_strelnikovoj_dlya-detej.html https://multiurok.ru/files/klassnyi-chas-po-teme-uchimsia-upravliat-svoimi-em.html https://infourok.ru/uroki-zdorovya-dlya-detey-klassov-programma-bit-zdorovim-zdorovo-701301.html https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/137678-igra-viktorina-nashe-zdorove-v-nashih-rukah.html

Ход мероприятия:

Ведущий: Добрый день уважаемые зрители! Начинаем ток шоу «Береги здоровье смолоду»
«Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»
(Ж. Лабрюйер)

К нам в студию обратился герой мультфильма «Ох и Ах». Он с нами будет на связи по телемосту. Сначала посмотрим видеоматериал.

Ссылка на видео: <https://youtu.be/4EOJSmDniiQ>

Вот такая нерадостная жизнь у нашего героя Оха. (Слайд 2)

У нас в гостях находятся эксперты в области здоровья: медсестра, психолог, учитель физической культуры и зрители ученики 4 – а класса.

Вопрос к зрителям.

- Как вы думаете в чем причина неудач главного героя? Можно ли ему как-то помочь? (выслушиваем ответы детей)

1) - Начнем с его внешнего вида и состояния жилища. Что не соблюдает наш герой?

- Слово предоставляется медсестре. (Она напоминает детям о правилах гигиены)

- А теперь поиграем в игру: «Чистота – залог здоровья». Я называю действия, а вы под музыку их выполняете (умываемся, вытираем лицо полотенцем, чистим зубы, причесываемся, стираем руками, отжимаем белье, вешаем на веревку, моем пол шваброй...) **Слайд 3**

2) - Вспомните ребята, какое настроение у Оха?

- Слово предоставляется школьному психологу. (Рассказ как управлять своими эмоциями)

Практикум.

«Два дела»

Выбирается водящий и 3 помощника. Водящий садится на стул в центре комнаты. Первый помощник садится на стул против водящего и начинает совершать различные движения, постоянно меняя их. Водящий копирует движения, являясь как бы «зеркалом». Два других помощника в это же время садятся по бокам от него и начинают быстро поочередно задавать любые вопросы водящему. Тот должен, не прекращая повторять движения, отвечать на вопросы, желательно, логично и по смыслу.

Упражнение продолжается 1-2 минуты, затем приглашаются другие участники.

Упражнение “ЗАТО”

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить тетради;

- зато я могу сходить в столовую;

- зато я могу отдохнуть;

- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Вывод: не эмоции должны управлять нами, а мы ими.

3) - Какое чувство испытывал, наш герой наблюдая за своим соседом Ахом?

- Зависть, как влияет на характер человека?

(Составьте пословицы. На экране начало пословицы, а у вас на столе окончание) Слайд 4

Ленивые руки не родня умной голове.

У лентяя Федорки всегда отговорки.

Завистливое око видит далеко.

Завистливый по чужому счастью сохнет.

4) – Глядя на Оха, можно сказать что он дружит со спортом? Почему?

- Слово предоставляется учителю физической культуры. (Она рассказывает о пользе утренней гимнастики, показывает элементы некоторых упражнений)

- А теперь вместе сообща составим комплекс утренней гимнастики. Каждый ученик выходит и показывает свое упражнение, а все повторяют.

Ведущий: Как хорошо мы взбодрились.

5) - Вспомним, как наш герой работал. Можно его назвать трудолюбивым человеком? Можно сказать, что труд помогает укреплять здоровье?

(Изготовить аппликацию из геометрических фигур на тему спорт)

Выставка работ.

6) Почему после того как Ох попал под дождь, то заболел?

Как надо закаливаться? Можно это делать самому, без консультации взрослых? Почему?

- Какие правила надо соблюдать при закаливании?

- Предоставляется слово Мелиховой Полине, она приготовила сообщение о пользе дыхательной гимнастики.

Важность правильного дыхания для здоровья понимали в древности и осознают современные врачи. В России самой известной системой дыхательного оздоровления стала дыхательная гимнастика Александры Северовны Стрельниковой.

Суть гимнастики заключается в тренировке правильных вдоха и выдоха. Они отличаются глубиной, интенсивностью, частотой. В процессе насыщения организма кислородом с телом, внутренними органами и системами происходят чудеса.

По данным исследований и из опыта практического применения гимнастики можно сделать следующие выводы о пользе упражнений: повышается тонус организма; Слайд 5

активизируется иммунитет;
ускоряются обменные процессы;
исправляется осанка;
восстанавливается носовое дыхание;
укрепляются мышцы грудной клетки;
налаживается кислородный обмен;
легче корректируются речевые нарушения;
укрепляются голосовые связки;
улучшается работа ЖКТ, ЦНС;
ликвидируются изменения в легких и бронхах;
снижается количество простудных заболеваний, ОРВИ.

Основные правила гимнастики Выполнять дыхательные упражнения по методу Стрельниковой нужно, строго соблюдая правила вдоха и выдоха. Вдыхать нужно только через нос. Воздух вбирается быстро, резко, коротко. Для упрощения процесса делайте вдох шумно.

Вдох делается часто, каждую секунду. Разбейте стрельниковскую сотню (96 вдохов–выдохов) на циклы. Для детей – по 4 вдоха, для взрослых – по 8. То есть малыши вдыхают по 4 раза каждую секунду, отдыхают 3–5 секунд, потом продолжают гимнастику опять, делая всего 24 цикла.

Выдох делается произвольно через рот или нос. В момент выталкивания воздуха думать о выдохе не нужно. Он проходит самостоятельно.

Одновременно с дыханием совершаются движения руками, грудной клеткой, головой. Набор физических нагрузок зависит от упражнения и возраста пациента. Мышцы на вдохе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода. Это основное правило для зарядки по Стрельниковой. На выдохе грудная клетка расслабляется.

- А сейчас выполним несколько упражнений дыхательной методики Стрельниковой А.С.

<https://youtu.be/Ws5X5fY3hYQ>

- Наш герой все внимательно посмотрел, послушал и посмотрите какие изменения с ним произошли Слайд 7

- Вот какой вывод сделал для себя Ох. Слайд 8

- Если хочешь быть здоров,
Достигать рекордов,

Наш совет для вас готов –
Подружись со спортом!
Своё здоровье спортом укрепляй,
Ходи в походы и встречай рассветы,
Секрет успеха в жизни, твердо знай-
Твоё здоровье, ты запомни это.
Будьте Здоровы! До новых встреч!