

Классный час

Тема : «Мы за здоровый образ
ЖИЗНИ»

Провела : Егорова Е.Р.

Класс: 2 «Г»

КЛАССНЫЙ ЧАС 2 КЛАСС

ПОДГОТОВИЛА И ПРОВЕЛА: Егорова Елена Равильевна

ТЕМА: «Мы за здоровый образ жизни»

Ход занятия

I. Вступительное слово.

Здравствуйтесь ребята!

Я задам вам вопросы

А вы быстро и дружно

Все вместе отвечайте:

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови

Раскройте мне секрет

Таких из собравшихся здесь нет?

Дети: Нет.

Кто с работой дружен

Нам сегодня нужен?

Дети: Нужен.

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята из собравшихся есть?

Дети: Есть.

-Сегодня мы поговорим на тему «Мы за здоровый образ жизни». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.

-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (...)

-Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.

Сейчас в первом конкурсе мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

II. Конкурсы.

Конкурс «Анаграммы»

Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

Конкурс «Ребусы»

Капитаны получают листочки с ребусами. Они уходят в команды и обсуждают ответ (Слова: спорт, здоровье, вода, правила).

Конкурс «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто
Нужно, чтоб у каждого было
Что, ребята? *(мыло)*
2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. *(расчёска)*
3. Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда по рукою,
Что это такое? *(полотенце)*
4. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам. *(зубная щётка)*
5. Только ей судья кивнёт
По бревну скакать начнёт!
С длинной ленточкой попляшет
С брусьев ножками помашет
А потом попьёт воды
И ждёт оценок за труды. *(гимнастка)*
6. Есть лужайка в нашей школе
А на ней козлы и кони
Кувыркаемся мы тут
Ровно 45 минут
В школе кони и лужайка,
Что за чудо угадай-ка? *(спортзал)*
7. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй
Ведь корзина – то с дырой! *(баскетбол)*
8. 10 плюс один кого-то
Мяч хотят загнать в ворота
А 11 других
Не пустить стремятся их. *(футбол)*
9. Зелёный луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ
На воротах этих

Рыбачьи сети. (стадион)

8. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками манет. (фигурист)

9. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

10. Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. (щётка)

Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»

- Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН-ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПЯТНЫМ)

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,

Почаще ходите на стадион.

Кто с детских лет со спортом дружен

Всегда здоров, красив и ловок.

Конкурс «Загадки о спорте»

1. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода. (пловец)

2. Не пойму, ребята, кто вы?

3. Птицеловы, рыболовы?

4. Что за невод во дворе?

5. -Не мешал бы ты игре,

6. Ты бы лучше отошёл

7. Мы играем в (волейбол)

III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

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 ежедневно живайте,
Это так поможет вам всегда,
Служит послушным ланитам
По возможности не вешайте,
На прогулку в лес конит
Он вам силы даст, друзья.