

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Котельская СОШ»

КОНСПЕКТ
классного часа 1-а класс
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»

Составила и провела:
учитель начальных классов
Чеснокова Валентина Александровна



октябрь 2020 г.

Классный час:

"Путешествие в страну Здоровья"

Цель классного часа - обобщить знания детей о личной гигиене как приёме сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Развивать умение применять полученные знания на практике, смекалку, концентрацию и переключение внимания, процессы мышления: анализ, синтез, сравнение, обобщение.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные умения:	Метапредметные умения:	Предметные умения:
- проявлять интерес к своему здоровью; - осознавать свою самобытность; - формировать личную установку на здоровый образ жизни	- объяснять понятия, связанные с темой - использовать знаково-символические средства представления информации; - производить логические действия обобщения, классификации, сравнения; - выполнять учебное задание по алгоритму; - оценивать правильность выполнения учебного задания; - учитывать разные мнения в рамках учебного диалога. -определять семантическое значение слов на основе словообразовательного анализа	- закрепление, уточнение и расширение тематического словаря, умение использовать его в речи -умение рассказывать о правилах личной гигиены - определять предметы личной гигиены - выполнять практические действия , связанные с личной гигиеной

Ход занятия

- Каждый человек, приветствуя друг друга, говорит слово «Здравствуйте». Кто знает значение этого слова?

- Здравствуйте – это значит желать здоровья.

- Задумывались вы когда-нибудь о том, почему в приветствие людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Давайте и мы с вами поприветствуем друг друга и пожелаем всем хорошего настроения. Начинаю я: «Здравствуйте, я рада всех приветствовать на нашем занятии. Желаю всем хорошего дня ». ПРИЕМ «Добрые слова».

-Я сегодня приглашаю вас совершить путешествие в страну «Здоровья». На волшебном паровозике! *(на доске)*

1 слайд: Страна «ЗДОРОВЬЕ»

- Готовы? Тогда отправляемся!

2 слайд: Станция «Ручкино»

- Разве вы не видели на руках грязь?

А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Вся зараза эта вот к вам отправится в живот!

-Ребята, а что вы поняли из стихотворения, которое я вам прочитала?

- Необходимо строго соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки. Обязательно мыть руки с мылом теплой водой.

- Как вы думаете, в правильном ли порядке выполнены действия?

3 слайд: Восстанови порядок.

Как правильно мыть руки?



Восстановите правильный порядок действий.

4 слайд:



-А для чего нам нужны руки?

(ответы ребят)

5 слайд: Станция «Зубкино»

-А сейчас, вам предстоит отгадать загадки.

-Послушайте загадки:

«Тридцать два веселых друга

Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки!» (зубы)

- Как вы думаете, о чём мы будем говорить на этой станции?

(- Как правильно ухаживать за зубами.)

-Ребята, а кто знает, как?

(ответы детей)

- Давайте поиграем. **Игра «Возьми нужное»**

- Выберите предметы, которые вам понадобятся для ухода за зубами?

(На столе – предметы: щётка обувная, зубная, тюбик зубной пасты, крем, шампунь, соль, стиральный порошок, полотенце.)

6 слайд: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

(Дети заканчивают фразу)

Чистить зубы два раза в день — утром и вечером.

Меньше есть сладкого, больше — овощей и фруктов.

Обязательно полоскать рот после еды.

Если заболел зуб, надо идти к врачу

7 слайд: Станция «Ушкино»

-Ребята, мы приехали на следующую станцию, название которой вам придётся отгадать.

-Что это за предмет? *(ушная палочка)*

-А для чего нам она нужна?

-Как вы думаете, важно ли для нас, чтобы наши уши были здоровы? А почему?

-Как же сделать так, чтобы наши ушки были здоровыми?

(- Мыть, чистить, не слушать громкую музыку, не совать посторонние предметы в уши).

Игра «Что за звук?»

Дети закрывают глаза.

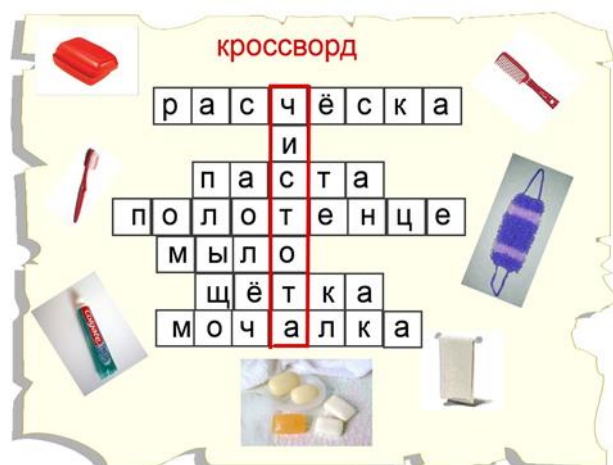
(хлопки, колокольчик, мяч, топот, дудка.)

- А теперь я предлагаю вам решить кроссворд, чтобы закрепить наши знания предметов ухода за глазами, зубами, ушами и телом. **Прием «Взаимопомощь»** (Звучит музыка)

8 слайд.



9 слайд:



Не даром говорят, что чистота – залог здоровья!

- А что еще необходимо делать человеку каждое утро, что бы быть здоровым? (Зарядку). Давайте мы тоже сделаем с вами зарядку, и гости наши тоже пусть делают с нами. **(Зарядка)**

10 слайд: Станция «Глазкино»

-Как вы думаете, о чём мы будем говорить на этой станции?

- А сохранить здоровья глаз это очень важно?

Глаза поранить очень просто —

не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя —

тоже портятся глаза!

Не пиши, склонившись низко,

не держи учебник близко!

Глаз в темноте не напрягай,

их здоровья не лишай!

- Какие правила бережного отношения к своим глазам вы услышали в этом стихотворении?

(ответы детей)

- Если у вас устали глаза во время чтения книги, подготовки уроков, рекомендую провести зарядку для глаз. Давайте разучим упражнения, снимающие утомление с глаз:

Тренинг

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).

Итог.

- О чём мы сегодня говорили?

(ответы детей)

- Всё это можно назвать одним словом : **ГИГИЕНА**.

Что такое гигиена?

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.



Что такое гигиена?
Знают кошки и гиены,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела.
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца.
Ну а после можно смело
Приниматься за дела!

- Вы видели, как кошки, собаки умываются, чистят когти, зубы? Животные тоже соблюдают личную гигиену.
- Итак, ребята, теперь вам понятно, что такое :**ГИГИЕНА**?
- Будем стараться выполнять правила гигиены?
- Наше занятие подходит к концу и нам пора возвращаться обратно в поезд.

Рефлексия.

- Вам понравилась беседа? Какое у вас настроение?
- Давайте попробуем оценить нашу работу на занятии (выбор смайлика).

