Муниципальное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №3»

Классный час

ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК –

В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ

 Конспект

 разработала учитель

 начальных классов

 МОУ СОШ №3

 Снегирёва А.А.

**Тема: "Здоровый ребёнок в здоровой семье"**

Цель занятия: формирование представления о понятии «здоровая семья».

Задачи:

1. Обучающие:

сформировать представление «здоровая семья»;

формировать знания детей о здоровом образе жизни.

2. Развивающие:

способствовать развитию познавательного интереса у обучающихся, мыслительных операций, памяти;

3. Воспитательные:

воспитывать активную жизненную позицию;

формировать сознательную установку на здоровый образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью.

совершенствовать навыки совместной деятельности.

Ход мероприятия:

1. **Организационный момент:**

СЛАЙД 1

- Добрый день, дорогие ребята. Мне приятно видеть вас всех доброжелательными, весёлыми, красивыми.

Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом.

Здесь ждут тебя всегда с любовью

 И провожают в путь с добром.

 Отец, и мать, и дети дружно

Сидят за праздничным столом,

И вместе им совсем не скучно,

 Им интересно впятером.

 Малыш для старших как любимец,

 Родители во всём мудрей,

Любимый папа – друг, кормилец,

А мама ближе всех, родней.

 Любите и цените счастье!

 Оно рождается в семье,

Что может быть её дороже

На этой сказочной земле.

**II. Сообщение темы занятия:**

 Вместе с вами мы проведём необычное занятие и попробуем ответить на вопрос «Что такое здоровая семья?» И вы мне в этом поможете.

**III. Психологический настрой на занятие.**

СЛАЙД 2

 В нашем классе «огонек». А появился он не случайно - это символ тепла, уюта и доброжелательной атмосферы, которую мы постараемся сохранить на протяжении всего занятия.

 Давайте протянем к нему руки, зарядимся положительной энергией, и поделимся с окружающими. ( берутся за руки)

Учитель:

 Пусть солнышкоулыбается нам в окно,

 И в классе у нас уютно и светло!

 Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

 Нам спорт с физкультурой

 Как воздух нужны.

 А с ними порядок, уют, чистота,

 Эстетика. В общем, сама красота!

 Здоровье своё бережём с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

**IV. Основная часть:**

СЛАЙД 3

Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Павел Астахов.

СЛАЙД 4

В главном документе нашего государства, защищающем права каждого гражданина страны, в том числе и ребёнка, записано:

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.

2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.

3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

СЛАЙД 5

8 июля  День семьи, любви и верности (впервые отмечался в 2008 году, который был объявлен годом Семьи)

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым и сохранить здоровье своей семьи? (Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье).

СЛАЙД 6

Здоровый образ жизни - образ жизни, вошедший в привычку,- способ жизнедеятельности, поведения людей.

СЛАЙД 7

Из чего же состоит азбука здоровья?(здоровое питание, спорт, здоровый сон, борьба с вредными привычками)

СЛАЙД 8

Почему нужно есть многоовощей и фруктов, чем они полезны?

Зачем нужно чистить зубы и мыть руки?

Беседа о вредных привычках:

 Послушайте стихотворение “Привычки”.

 Утром наполнить спешу никотином

 Хилые легкие: пусть похрипят,

 Так я воюю и с медициной и с утверждением курение – яд!

 Выпали волосы, щеки обвисли,

 Сердце в груди совершает прыжки,

 Память “хромает”, спутались мысли,

 Заметно дрожанье руки,

 Но с ненавистным журналом “Здоровье”,

 Что издается на радость ханже,

 Вплоть до победы биться готов я:

 Врач успокоил: недолго уже.

Стихотворение юмористическое, но, а какие вредные привычки высмеиваются и почему они вредные?

Слайд 9

Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

СЛАЙД 10

 Например: в настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

СЛАЙД 11

Укреплению здоровья помогает спорт, занятия физическими упражнениями.

СЛАЙД 12

 Физическая минутка:

 Учитель: Все ли из вас знают, что такое хорошо и что такое плохо? (ответы детей)

 Учитель: Давайте проверим.

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Начинаем мы играть.

 Я вам фразу предлагаю,

 Если с ней согласен ты –

 То скорей присядь пониже

 И немножко отдохни.

 Учитель: Если мое утверждение правильное, и это хорошо, то вы приседаете, а если неправильное, и это плохо – стоите, подняв руки вверх.

 Заправляю я кровать,

 Взрослым надо помогать.

 Хочу я выглядеть крутым,

 Пускаю сигаретный дым.

 Маме с папой помогу

 Сам посуду уберу.

 Вот я мороженое съел

 По ветру мусор полетел.

 Я для соседки пожилой

 Продукты принесу домой.

 Хоть в трамвае очень тесно,

 Уступлю старушке место.

 Окурок быстро подними,

 На старших, глядя, закури.

 Силачом хочу я стать,

 Дерево могу сломать.

 Птиц зимой оберегаю,

 Им кормушки наполняю.

 Хоть на улице и вьюга,

 Навещу больного друга.

 Долго я сегодня спал,

 Снова в школу опоздал.

 Я собакам помогаю,

 Косточками угощаю.

 Хороша моя привычка

 Называть друзей по кличке.

 Я рогатку в руки взял,

 По синицам я стрелял.

 Доску вымою я сам,

 Помогу учителям.

 В землю посажу росток –

 Скоро вырастет цветок.

 Я поклонник красоты –

 С клумбы оборву цветы.

 Я близким радость подарю,

 Кусочек счастья сотворю!

СЛАЙД 13

 Работа с пословицами:

 Игра «Доскажи пословицы»

 Наше здоровье – в наших руках!

 Этот лозунг у всех на устах.

 Чтобы в том вас сейчас убедить,

 Разрешите в игру пригласить..

Здоров будешь – всего добудешь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровья за деньги не купишь.

 Игры с рифмами и антирифмами:

 Игра «Рифмы».

 - В кране нам журчит водица:

 «Мойте чище ваши ……» (лица)

 - Разгрызёшь стальные трубы,

 Если чисто чистишь ………. (зубы)

 -Превратятся скоро в когти

 Неподстриженные …… (ногти).

 - В бане целый час потела –

 Лёгким, чистым стало …….. (тело).

 - С детства людям всем твердят,

 Что табак – смертельный ……… (яд).

 - Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с ……… (мылом).

 Игра «Антирифмы»

 - Зубы ты почисть сначала,

 Есть для этого …….(не мочало, а щётка и паста)

 - Хоккеистов слышен плач:

 Пропустил вратарь их ……..(не мяч, а шайбу)

 - С каждым днём нам лето ближе,

 Скоро встанем все на …….(не на лыжи, а на скейты и ролики)

 - Лыжня огибает деревья, пеньки,

 Несут, как на крыльях, нас наши……….( не коньки, а лыжи)

 - У Иринки и Оксанки

 Трёхколёсные есть……..(не санки, а велосипеды).

СЛАЙД14

Скажите, какие мысли, ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово «семья»:

Если семья – это цвет, то какой…..

Если семья – это музыка, то какая….

Если семья – это геометрическая фигура, то какая….

Если семья – это название фильма, то какого…

Если семья – это настроение, то какое…

Если семья – это постройка, то какая……

СЛАЙД 15

Сейчас мы с вами из кирпичиков сложим дом под названием «здоровая семья»:

Здоровье – это спорт.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это здоровый сон.

Здоровье – это здоровое питание.

Здоровье – это борьба с вредными привычками.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым.

Здоровье – это крепкая здоровая семья.

**VI.Итог:**

 Мы сегодня с вами выявили, что такое «здоровая семья» и какими качествами она обладает.

Здоровая семья – это главное в жизни.

СЛАЙД 16

В завершении нашего занятия я хочу вам подарить частичку тепла нашего огонька, пусть эти сердца оставят в вашей душе атмосферу тепла и доброго отношения друг к другу. Всего вам доброго.

СЛАЙД 17