

Сценарий классного часа в 1 классе «Здоровье – это здорово».

Учитель физической культуры Топтуненко Т.В.

Классный час проводится в рамках программы «Здоровье».

Цель: Сформировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; выделить компоненты здорового состояния человека; повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Ход мероприятия

1.Актуализация знаний

Ведущий: Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

II. Мотивация «Мозговой штурм».

- Что такое здоровье?
 - Как вы думаете, что значит быть здоровым?
- (примерные ответы детей)
- Когда ничего не болит.
 - Человек весёлый, бодрый.
 - Человек хорошо работает, учится.
 - Ладить с друзьями.
 - По выражению ваших лиц я вижу, что у вас всё в порядке, и ваше настроение можно изобразить так:



Обобщение ответов детей.

Здоровье – это состояние физического и духовного равновесия человека, отсутствие болезней.

III.Ход мероприятия

Ведущий: Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ведущий: Чтобы отыскать здоровье, сохранить его на долгие годы, есть правила. Какие же правила здорового образа жизни необходимо выполнять? Что же делать, чтобы быть здоровым?

Ученик 1.

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!
Душ принять.
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!

Ученик 2:

На занятиях сиди
И все тихо слушай.
За учителем следи
Наостривши уши.
После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!

Ведущий:

Очень важно, чтобы вы чередовали работу и учебу с отдыхом.
Какой отдых вы любите?

Ответ детей.

Проводите время на свежем воздухе, не менее 2-х часов в день; читайте книги; играйте в подвижные игры. Меньше проводите времени за компьютером и телевизором. Они вредны для нервной системы и зрения.

И так, какое условие необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

ДВИЖЕНИЕ.

Человек всегда заботится о своём здоровье.

Герои каких сказок К И Чуковского заботились о своём здоровье?

«Мойдодыр», «Федорино горе» «, Ай-Болит».

Ведущий:

-Давайте вспомним ещё одно произведение К.И.Чуковского « Муха –Цокотуха».

Сценарий на спортивную тему по мотивам сказки К.И. Чуковского "Муха-Цокотуха"

Ведущий. Муха, Муха-Цокотуха, с позолоченным шла брюхом. Если с брюхом ты идешь, Разве денежку найдешь?

Входит нарядная Муха, а перед ней большая сумка, имитирующая позолоченное брюхо.

Ведущий. Если даже и найдешь, Ты ее не подберешь.

Брюшко толстое, большое,

Хоть оно и золотое,

Не дает нагнуться ей.

Муха пытается поднять денежку, но брюшко мешает ей это сделать.

Муха. Помогите поскорей!

Ой, мешает мне брюшко, Так и тянет к подушке.

Выбегают букашки, приносят подушку. Муха кладет на нее голову, букашки вокруг нее хлопчут, жалеют ее, глядят брюшко.

Ведущий. Но зловерные подружки Зла хотят несчастной мушке.

Муху все они "жалуют", Брюшко мухино лелеют.

Букашки подносят по очереди пироги, торт, белый хлеб и т.д.

Букашка 1. Кушай, Муха, пирожок.

Букашка 2. Хлеба белого кусок.

Букашка 3. Открывай пошире рот.

Букашка 4. Набивай ты свой живот.

Все складывают в "золотую" сумку. Живот растет все больше и больше, Муха делается жирнее и жирнее, все неповоротливее и неповоротливее.

Ведущий. Приходила к мухе Тетушка пчела. Меду и варенья мухе принесла.

Все движения гостей сопровождаются спортивными упражнениями. Гости дарят подарки и уходят, Муха остается одна на подушке.

Ведущий. Вдруг паук здесь выползает, Муху жирную хватает.

Паук. Стала толстой ты, как бочка. Покорми моего сыночка. Мы с ребеночком сейчас захотели кушать враз.

Ведущий. Что же делать бедной мухе? Оказалась гибель в брюхе!

Муха (*зовет на помощь*).

Где же вы, мои букашечки, Блошки, таракашечки? Бедный Мухе помогите, От злодеев вы меня спасите.

Ведущий. Отказались все «друзья», Разбежались кто куда.

Выполняя спортивные упражнения, все "друзья"разбегаются.

Ведущий. Но откуда ни возьмись, Маленький комарик, И в руке его горит маленький фонарик. К пауку он подлетает, Саблей голову срубает.

Все движения выполняются под музыку со спортивными упражнениями.

Ведущий. Затем Муху убеждает...

Комарик. Будешь много есть и спать,

И о спорте забывать,

Попадешь в беду опять!

Ведущий. Стал он мухе помогать,

Лишний жир с нее сгонять.

Комарик. Обруч надо вам крутить

И по бревнышку ходить,

Отжиматься 40 раз.

Кушать овощи, пить квас.

По режиму ты живи.

На зарядку не проспи!

Вместе с солнышком вставай,

Всю работу выполняй.

Станешь стройная опять,

Тебя будем прославлять.

Ведущий. Муха стройная опять!

С комаром стала летать.

Слова сопровождаются движениями.

Комарик. Я злодея погубил?

Муха. Погубил!

Комарик. От брюшка освободил?

Муха. Освободил!

Комарик. Стала ты краса-девица, На тебе хочу жениться.

Муха. Жениться?

Комарик обращается к жюри.

Комарик. Дай, жюри, нам всем ответ: В чем семьи будет секрет?

Жюри. В спорте!

Комарик. Молодцы! Физкультпривет! Свой секрет я вам открою, Я его от вас не скрою!

Рано утром вы вставайте, Настежь окна открывайте. Вместе пятки, врозь носки!

Приседанья и прыжки

Со скакалкой и мячом -Будет хворь вам нипочем!

Звучит марш Мендельсона. Комар ведет Муху под руку. Все участники сопровождают их, выполняя спортивные упражнения.

Ведущий.

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь»

Ребята, как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

Ответ детей.

Утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом (лыжи, плавание и т.д.), закаливание (водой, воздухом, солнцем).

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Итак, какое правило «Здоровье – это здорово» необходимо выполнять?

Выполнять физические упражнения.

А сейчас предлагаю вам выполнить упражнения дыхательной гимнастики.

1 упражнение. Кошечки ловят хвостики. Вдох-руки перед собой, выдох-поворот и ловим руками хвостик.

2 упражнение. Обнимашки. Вдох-руки разведены в сторону, выдох-обнимаем себя.

Просмотр отрывка из мультфильма «Смешарики. Алфавит здоровья».

Ведущий.

Друзья! Нам прощаться настала пора!

Чтоб не случилось, всегда человек,

Здоровья желает другому навек!

Мы «здравствуйте», вам напоследок кричим,

Цветами здоровья вас одарим.