**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №11 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Творческий учитель - 2022**

Внеклассное мероприятие в 1 классе

«Здоровый я – здоровая страна»

**Подготовил:** учитель начальных классов

Басарева Алина Михайловна

Железногорск – 2022г.

**Классный час в 1 классе**

**«Здоровый я – здоровая страна»**

**Тема:** «Здоровый я – здоровая страна»

**Класс:** 1

**Цель -**  актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к вредным привычкам; побуждать к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**Задачи:**

1. развивать знания обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни;
2. формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
3. воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Форма проведения:** тематический классный час с элементами групповой работы.

**Оборудование:** иллюстрации, цитаты «Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.»(Генрих Гейне), «Чисто жить – здоровым быть!», компьютер, конверты с иллюстрациями, проектор, доска,

**Термины:** «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня», «правильное питание», «гигиена».

**Время проведения** – 30 минут

**План:**

I. Организационный момент.

II. Мотивационный этап.

III. Постановка целей и задач.

IV. Основная часть.

1. Что такое режим дня?

2. Что такое правильное питание?

3. Зачем нужно соблюдать правила гигиены?

V. Подведение итогов.

VI. Рефлексия.

Список литературы и интернет ресурсов

**Ход классного часа:**

**I. Организационный момент.**

Здравствуйте, дети. Мне хочется, чтобы вы тоже со мной поздоровались, но сегодня я предлагаю вам сделать это по - особому. У многих народов, которые населяют нашу большую страну, есть свои особенности приветствия, давайте ими воспользуемся:

1 ряд – говорит «Привет» и машет правой рукой. Именно так здоровается большинство жителей нашей страны.

2 ряд – говорит «Сайн!», так приветствуют народы Бурятии.

3 ряд – говорит «Еттык!», таким словом здороваются жители дальней Чукотки.

- Вы ради меня видеть ?(ответы детей)

- Какое у вас настроение ?(ответы детей)

**II. Мотивационный этап.**

Сейчас мы посмотрим на доску и прочитаем цитату, чтобы понять, как она связана с темой классного часа.

**III. Постановка целей и задач.**

Анализ цитаты «Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.» (Генрих Гейне)

**-** Ребята, как вы думаете, о чём мы будем говорить сегодня на классном часе?(ответы) Зачем, по вашему мнению, нужно вести здоровый образ жизни? (Наиболее распространенный ответ: чтобы быть здоровым, активным.)

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. «Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

- Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым ? (Соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом.)

**IV. Основная часть.**

1. **Что такое режим дня.**

- Вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня, нам расскажут ребята.

**1 ученик:** Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

**2 ученик:** Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.

**3 ученик:** Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

**4 ученик:** Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

**5 ученик:** В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

**6 ученик:** В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.20 идем домой.

**7 ученик:** Обед в 13.50. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.15. 1,5ч-2ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.

**8 ученик:** Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.30.

**9 ученик:** После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.

**10 ученик:** В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.

**11 ученик:** Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

**12 ученик:** Сон в 21.00- 21.30. Детям  9 – 10 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня

1. **Что такое правильное питание?**

Правильное питание – первый шаг к здоровью. Сейчас вам предлагается побывать в роли диетологов. В последние годы эта профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то из вас выберет эту профессию в будущем и прославится, как знаменитый диетолог. Для конкурса нам нужно 3 группы. 1 ряд- 1 группа. 2 ряд – 2 группа. 3 ряд – 3 группа. На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие)

Попытайтесь распределить их по следующим принципам:

- те, которые употреблять не рекомендуется;

- те, присутствие которых должно быть обязательным.

От каждой команды выберите одного врача – диетолога, прикрепите ему бейдж, и он расскажет о выполненном задании.

Время выполнение задания: 5 минут.

**3. Зачем нужно соблюдать правила гигиены?**

**Цитата:** «Чисто жить – здоровым быть!» (На доске.)

**-** Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке? (руки, ногти, уши, зубы, лицо)

- Сейчас, мы познакомимся со стихотворением «Я - вода, вода, водица»

**Ученик:**

Я - вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево,

Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснем.

**V. Подведение итогов.**

Главное в сохранении здоровья - это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо, начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

В заключение нашего классного часа я предлагаю посмотреть видеоролик про здоровый образ жизни. (30 секунд)

**VI. Рефлексия.**

Ребята, у каждого из вас на столах лежат картинки с одним из правил здорового образа жизни. Обратите внимание на плакат на доске. Выберете для себя ту колонку, которая подходит к вашей картинке режим дня, правильное питание или гигиена. Приклейте в эту колонку свою карточку.

Ребята, что нам необходимо делать, чтобы быть здоровыми?

Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни. Эти памятки вы должны вложить в дневники и придерживаться здоровому образу жизни.

**1.** Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.

**2.** Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

**3.** Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

**4.** Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

**5.** Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

**6.** Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

**7.** Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

- Дети, понравился ли вам классный час?(ответы)

- Похлопаем друг - другу за проделанную работу!

**Список литературы и интернет-ресурсов**

**1. Поликлиника.ру -** [**https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/**](https://polyclinika.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/)

**2. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора -** [**http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/67/**](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/67/)

## 3. «Здоровый образ жизни и его составляющие» - <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

## 4. Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей - <https://komarichi.brkmed.ru/article/zdorovyj-obraz-zhizni-osnovnye-principy-i-rekomendacii-vrachej/>