

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покровская СОШ №3-Образовательный центр
с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Сценарий классного часа
«В здоровом теле - здоровый дух»**

Составила учитель начальных классов

высшей категории

МБОУ «ПСОШ№3-ОЦсУИОП»

Иванова Ирина Ивановна

2021 г.

Цель: формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи: воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; вызвать у учащихся желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: плакаты с пословицами на тему «Здоровье»; таблицы и заготовки для определения веса и роста; заготовки «мордашек самочувствия».

Ход классного часа

Класс оформлен плакатами с пословицами о здоровье.

Звучит бодрая музыка.

Выходят дети в спортивных костюмах.

Девочка -

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Звучит 1-й куплет песни «Улыбка».

Мальчик - Ребята, подарим друг другу добрые улыбки. Искренняя улыбка – успех в любой работе. Люди, которые улыбаются, меньше болеют и не унывают ни при каких обстоятельствах. Если вы научитесь улыбаться красоте, добру, друг другу, то ваша волшебная улыбка всегда будет возвращаться к вам радостью.

Для здоровья, настроения, делаем мы упражнения!
Становитесь по порядку, будем делать мы зарядку!

Девочка проводит физкультминутку с обучающимися класса.

Рано утром все проснулись,
Хорошенько потянулись.
Спинки дружно все прогнули –
Вот и мышцы отдохнули.
Нашей матушке-землице
В пояс надо поклониться.
Повернулись вправо-влево –
Стало гибким наше тело.
Поднимаемся все выше –
Выше дома, крыши выше.
Руки к солнцу потянули,
Опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем
И на месте пошагаем.
Встанем все в большущий круг,
Всем здоровья пожелаем.

Учитель - Ребята, наверное, каждый из вас хочет быть сильным и здоровым. А как вы понимаете слово «здоровье»?

Дети высказывают свои мнения.

- А для чего надо быть здоровым?
- Почему некоторые люди в выходные дни берут рюкзак и отправляются летом в поход – изучать свой край, зимой катаются на лыжах и коньках; а другие сидят на лавочке у дома, смотрят целый день телевизор, а потом жалуются на свое здоровье, ломоту в ногах, спине, одышку?
- Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

Учитель - Здоровье – одна из самых главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

- Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?
- Плохое здоровье, болезни могут служить причиной отставания в росте и весе. Сейчас мы с вами узнаем, правильно ли мы растем и сколько весим. В течение жизни у человека существует определенный ритм роста. До 5–6 лет мальчики и девочки растут одинаково. Затем наступает период замедленного роста: у мальчиков до 10–12 лет, а у девочек – до 10 лет. После некоторого перерыва вновь начинается ускоренный рост. Часто девочки в 11–12 лет выше ростом мальчиков-ровесников. Но к 15–16 годам мальчишки быстро догоняют их по росту и даже перегоняют.

Каждому обучающемуся раздается таблица показателей роста и веса и инструкции. Дети заранее предупреждены о том, что дома надо было измерить свой рост и вес. Кто не смог это сделать дома, может измерить свой рост и вес с помощью электронных весов и ростометра в классе, после чего все дети одновременно выполняют задания по данной инструкции.

Таблица на доске.

Возраст	Мальчики		Девочки	
	рост	вес	рост	вес
8 лет	1 м 24 см –	23 кг 600 г –	1 м 24 см –	23 кг 100 г –
	1 м 35 см	31 кг 800 г	1 м 35 см	32 кг 700 г
9 лет	1 м 30 см –	25 кг 900 г –	1 м 30 см –	25 кг 900 г –
	1 м 40 см	35 кг 800 г	1 м 40 см	37 кг 200 г
10 лет	1 м 35 см –	29 кг –	1 м 35 см –	28 кг 600 г –
	1 м 47 см	40 кг 800 г	1 м 47 см	42 кг 200 г

11 лет	1 м 40 см – 1 м 52 см	31 кг 300 г – 45 кг 800 г	1 м 40 см – 1 м 52 см	32 кг 200 г – 47 кг 600 г
12 лет	1 м 45 см – 1 м 57 см	34 кг 500 г – 51 кг 700 г	1 м 40 см – 1 м 55 см	36 кг 700 г – 50 кг 800 г

Инструкция 1.

1) Изучи приведенные в таблице средние показатели роста и веса для детей различного возраста и сравни с ними свои данные.

2) Вставь свои данные в окошки.

Мне лет. Мой рост м см.

Мой вес кг г.

Инструкция 2.

Выполни математические расчеты по определению оптимальных показаний своего роста и веса. Сравни свои индивидуальные данные с полученными результатами. При выполнении заданий заполняй окошки.

Сколько ты должен весить?

1) Переведи свой рост в см.

2) Переведи см в дм. дм.

3) Укажи свой вес в кг. кг.

4) Раздели число кг (В) на число дм роста (Р):

В – твой вес в кг.

$$H (\text{норма}) = \frac{В}{Р} \quad Р - \text{твой рост в дм.}$$

$$H (\text{норма}) = \frac{кг}{дм} = \text{ }$$

5) Сравни полученные результаты:

• если $4 > H > 3$ – ты весишь столько, сколько нужно;

• если $H < 3$ – ты весишь маловато;

• если $H > 4$ – у тебя накапливается лишний вес.

Какой у тебя должен быть рост?

Определи, соответствует ли твой рост норме, пользуясь формулой $P = 90 + 5 \cdot Г$, где Р – рост в см, Г – количество полных лет (годы жизни).

$$P = 90 + 5 \cdot \text{ } = \text{ см.}$$

Сравни со своими данными:

мой рост см, рост по формуле см.

Инструкция 3.

1) Сделайте выводы.

2) Подумайте, какие процедуры помогут вам нормализовать свой вес и свой рост.

Дети, предполагая, высказывают свои предложения.

Учитель - Вот такое интересное задание мы выполнили. А еще, ребята, слабое здоровье – причина низкой успеваемости, плохого настроения.

Открывается плакат на доске:

**«Если хочешь быть сильным – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»**

Физкультминутка «Движение это здорово!»

Мальчик -

Движение – это здоровье!
Движение – это жизнь!
Не ленись – подтянись!
Ставим дружно ноги врозь,
Три наклона вниз,
На четвертый поднимись!
Раз – направо, два – налево,
Приседанья каждый день
Прогоняют сон и лень.

Девочка - А сейчас поиграем в подвижную игру. Подвижная игра – наш естественный спутник жизни, источник радостных эмоций.

Игра «Кружева»

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй. По хлопку учителя «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнока» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Учитель - Обратимся за справкой: 30 минут умеренной физической активности в день улучшают здоровье и предупреждают болезни. А в школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часа в день заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой.

Девочка -

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток – везде нам рады.
Знайте, будут и награды,
Будут кубки и рекорды.
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните всегда:
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!

Учитель - А сейчас попробуем создать себе хорошее настроение.

Текст за кадром сопровождает музыка.

– Представьте, что вы на берегу тихой речки... Теплый песок, яркое солнышко... Легкий ветерок обдувает ваше лицо. Вода слегка касается ваших ног. Вы медленно шагаете в воду и всем телом соприкасаетесь с ней. Вы плывете!

Физкультминутка «Пловцы».

Мальчик -

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе руки – это брасс.
Повторим еще пять раз.
Выйдем на берег крутой
И отправимся домой.

Учитель - Ребята, а сейчас отгадайте загадку.

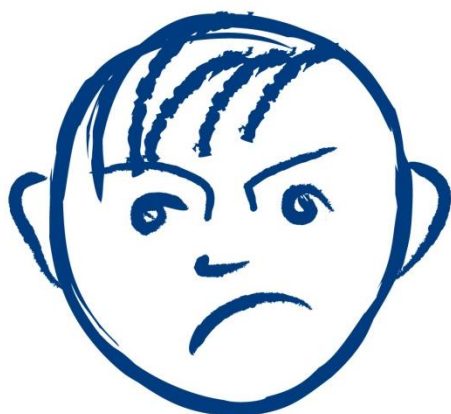
Есть в радости подруга
В виде полукруга.
На лице она живет:
То куда-то вдруг уйдет,
То внезапно возвратится.
Грусть-тоска ее боится!

– Правильно. Это улыбка. А помните, с чего мы начали свой классный час? Да, с улыбки. Улыбка нужна нам самим и предназначена другим людям, чтобы им было с нами хорошо, легко и радостно. Давайте улыбнемся еще раз друг другу и будем здоровы!
Я предлагаю вам определить свое самочувствие.

*Детям раздаются карточки. На них изображены детские «мордашки самочувствия»:
Ученики сами выбирают карточки и наклеивают их на доску.*

*Классный час заканчивается песней В. Шаинского «Улыбка»
в исполнении обучающихся класса.*

Мордашки-самочувствия



Приложение 2

Таблица показателей роста и веса

Возраст	Мальчики		Девочки	
	рост	вес	рост	вес
8 лет	1 м 24 см –	23 кг 600 г –	1 м 24 см –	23 кг 100 г –
	1 м 35 см	31 кг 800 г	1 м 35 см	32 кг 700 г
9 лет	1 м 30 см –	25 кг 900 г –	1 м 30 см –	25 кг 900 г –
	1 м 40 см	35 кг 800 г	1 м 40 см	37 кг 200 г
10 лет	1 м 35 см –	29 кг –	1 м 35 см –	28 кг 600 г –
	1 м 47 см	40 кг 800 г	1 м 47 см	42 кг 200 г
11 лет	1 м 40 см –	31 кг 300 г –	1 м 40 см –	32 кг 200 г –
	1 м 52 см	45 кг 800 г	1 м 52 см	47 кг 600 г
12 лет	1 м 45 см –	34 кг 500 г –	1 м 40 см –	36 кг 700 г –
	1 м 57 см	51 кг 700 г	1 м 55 см	50 кг 800 г

Инструкция 1.

1) Изучи приведенные в таблице средние показатели роста и веса для детей различного возраста и сравни с ними свои данные.

2) Вставь свои данные в окошки.

Мне лет. Мой рост м см.

Мой вес кг г.

Инструкция 2.

Выполни математические расчеты по определению оптимальных показаний своего роста и веса. Сравни свои индивидуальные данные с полученными результатами. При выполнении заданий заполняй окошки.

Сколько ты должен весить?

1) Переведи свой рост в см.

2) Переведи см в дм. дм.

3) Укажи свой вес в кг. кг.

4) Раздели число кг (В) на число дм роста (Р):

В – твой вес в кг.

$$H (\text{норма}) = \frac{В}{Р} \quad Р - \text{твой рост в дм.}$$

$$H (\text{норма}) = \frac{кг}{дм} = \text{ }$$

5) Сравни полученные результаты:

• если $4 > H > 3$ – ты весишь столько, сколько нужно;

• если $H < 3$ – ты весишь маловато;

• если $H > 4$ – у тебя накапливается лишний вес.

Какой у тебя должен быть рост?

Определи, соответствует ли твой рост норме, пользуясь формулой $P = 90 + 5 \cdot Г$, где Р – рост в см, Г – количество полных лет (годы жизни).

$$P = 90 + 5 \cdot \text{ } = \text{ см.}$$

Сравни со своими данными:

мой рост см, рост по формуле см.

Инструкция 3.

1) Сделайте выводы.

2) Подумайте, какие процедуры помогут вам нормализовать свой вес и свой рост.

***«Если хочешь
быть сильным –
бегай!***

***Хочешь быть
красивым – бегай!***

***Хочешь быть
умным – бегай!»***

Пословицы и поговорки о здоровье.

- Здоровье – всему голова.
- Здоровье – дорожке богатства.
- Здоровье не купишь.
- Здоровье – дорожке денег.
- Здоровому – всё здорово.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Береги одежду снову, а здоровье – смолоду.
- Держи голову в холоде, ноги в тепле – проживёшь долгий век на земле.

Пословицы о здоровье:

**В здоровом теле здоровый дух.
Здоровому всё здорово.**

**Двигайся больше,
проживешь дольше.
Быстрого и ловкого
болезнь не догонит.
Кто любит спорт,
тот здоров и бодр.**