

Классный час для 2 класса



- **Игра «Магазин»**

- С этого магазина бери то, что тебе нравится и то, что ты любишь (4 штуки).
- Выбранное сердечко прикрепи на своей рисунке.

- **Задание:**

- Соедини слоги и определи тему нашего занятия.

Тема занятия:

Дружи со здоровьем!

- О чём мы поговорим сегодня?
- От какой болезни мы должны защититься? Как?
- Какие люди могут не заболеть этой болезнью?

Защита фотоальбомов
«Как я провел лето-2020»

Профилактика коронавируса на природе



Профилактика коронавируса

в семье



ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА



1.
Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повтори!



2.
Шею разомнём сейчас,
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



3.
Продолжаем разминаться!
Чем бы нам ещё заняться?
Поиграем в попрыгушки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



4.
Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток,
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



5.
Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперёд,
Кто до пола достаёт?



6.
Ноги шире, крепко стой:
Поворачиваем всей рукой,
Раз, два, три – меняем руку!
И ещё разок по кругу!



7.
Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



8.
Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

**Молодцы, мы так старались!
Хорошо позанимались!
Быть здоровыми хотим –
Завтра снова повторим!**



Чтобы **всегда** быть здоровым:



**Как вы думаете, что за Буквы к нам
в гости пришли?**



- Собери по возрастанию эти буквы: И, М, Н, В, Т, Ы, А, И

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?

В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?

В цитрусовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.



Где найти?

В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?

В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шиповнике,
печени, яйцах.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?

В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрей
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?



Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

Проектная часть

- **Задание** «Найди продукты, подходящие к своим витаминам».
- Докажите, какую пользу людям приносят витамины?
- **Что осталось в магазине?**
- Почему остались эти продукты?
- Как вы думаете, это полезные продукты для организма?

- Почему с наступлением холодов одни люди успевают несколько раз переболеть простудой и гриппом, а другие не вспоминают о них годами? Отчего некоторые счастливики переносят сезонные неприятности легко, буквально на ногах, других же они на неделю, а то и более укладывают в постель? Ответы на эти вопросы хранит **иммунная система т.е. иммунитет** — это естественный защитный механизм организма. **Иммунитет** (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) - сопротивляемость организма к инфекциям.

Рефлексия

Давайте проверим ваш выбор продуктов, кто больше всех имеет иммунитет. Кто больше любит питаться витаминами?

- Можете поменять продукты.

Итог:

- Собери девиз нашего занятия!

Девиз нашего занятия:

• **Витамин, Природа, Спорт-**
наши лучшие друзья!

- Чтение стихов о здоровье.
- Смотр видео чтения стихов.

Кодекс здоровья

1. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
2. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
3. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
4. Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
5. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе, природа не брат и сестра, а отец и мать человечества.
6. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и твоего образа жизни.
7. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом, здоровой пищей.
8. Помни: солнце наш друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути, загорание не должно стать сгоранием на солнце.
9. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
10. Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
11. Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить и растратить. Хочешь быть здоровым – будь им!



- **Спасибо всем за участие!**