

Согласовано
Директор ГБОУ школы-интерната
им. И. Е. Егорова
Е. В. Попова

Классный час

КВН

"Мы за здоровый образ жизни"

Выполнила: Городкова Л. А.
воспитатель

Новокуйбышевск, 2019г.

Цель: Способствовать воспитанию здорового образа жизни

Задачи:

1. сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
3. развивать навыки сотрудничества;
4. способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

Оборудование: плакаты, детские рисунки, презентация

Ход мероприятия.

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо
и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,
если кушаешь салат
и не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши
И в бассейн ты не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это нужно только нам.

Итак, начинаем наш КВН «Мы за здоровый образ жизни»

- Что же такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в класс на КВН к нам пришёл!

Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы рады приветствовать участников игры: команду «Здоровяки» и команду «Неболейки». Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

Конкурс №1 «Приветствие»

«Здоровяки»

Крошка сын к отцу пришел,
и спросила кроха: «Что такое хорошо
И что такое плохо? Если делаешь зарядку,
если кушаешь салат
если любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

«Неболейки»

Если мыть не хочешь уши,
И в бассейн не ходишь ты,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья и не жди.
Нужно, нужно по утрам и вечерам
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься
Быть здоровым постараться
Это нужно только нам!

Конкурс №2 «Разминка»

Участникам необходимо собрать пословицы о здоровье.

Объясните смысл одной из пословиц.

- Чистота – залог здоровья.
- Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем с физкультурой дружить.
- Appetit от больного бежит, а к здоровому катится.
- Болезнь с грязью дружит
- Без сна не проживёшь
- Вода всё очищает
- От сладкой еды – жди беды
- Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.

Конкурс №3 «Домашнее задание»

Оцениваются рисунки нарисованные дома на тему: «Если хочешь быть здоров... или. Нет вредным привычкам»

Игра с болельщиками

Проверка внимания болельщиков. Они слушают вопросы и отвечают фразой:
«Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто ватагою весёлой
Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,
Ходит грязным до ушей?

Кто одежду «бережет»
Под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю... (зарядку).

Игра-активатор “Друг к дружке” . Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера. Итак – начали: Правая рука к правой руке! – Нос к носу! – Спина к спине! – Друг к дружке! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Друг к дружке! – Носок к носку! – Живот к животу! – Лоб ко лбу! – Друг к дружке! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! – Друг к дружке! – Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку! Молодцы!!!

Конкурс №4 «Викторина»

1. Не кормит, не поит,
А здоровье дарит. (Спорт)
2. Когда он к нам приходит, 3. По пустому животу
То в сказку всех уводит. Бьют меня – невоготу.
А солнышко взойдёт – Метко сыплют игроки
Он сразу и уйдёт. (Сон) Мне ногами тумачи. (Мяч)
4. Горяча и холодна, 5. Костяная спинка,
Я всегда тебе нужна. Жёсткая щетинка:

Позовёшь меня – бегу, С мятной пастой дружит
От болезней берегу. (Вода) Нам усердно служит. (Зубная щётка)
6. Ускользает как живое, 7. Чтоб было здоровье
Но не выпущу его я. В отличном порядке
Дело ясное вполне: Всем нужно с утра
Пусть отмоет руки мне. (Мыло) Заниматься ... (зарядкой)
8. Есть у радости подруга, в виде полукруга
На лице она живёт, то куда-то вдруг уйдёт,
То внезапно возвратится,
Грусть-тоска её боится. (Улыбка)

Конкурс № 5 «Реклама»

Следующий пункт здорового образа жизни – личная гигиена. С чего вы начинаете свое утро? *Умываемся, чистим зубы, завтракаем.*

Не зря говорят: «Чистота – залог здоровья». Если вы будете опрятными, чистыми, к вам не будут липнуть болезни. Почаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться.

А теперь сделаем рекламную паузу. Первая команда готовит рекламу зубной пасты, вторая – мыла. Уважаемые команды, вы должны нас убедить, что мыло и зубная паста полезны для личной гигиены и мы должны всегда ими пользоваться.

Конкурс №5 «Номер художественной самодеятельности»

Задание дается командам заранее. Нужно подготовить стихотворение, сценку или частушки о необходимости здорового образа жизни.

№1 Сценка «Крошка-сын к отцу пришел...» (Действующие лица: *ведущий, отец, сын*).

Ведущий:

Кроха-сын пришел к отцу

И спросила кроха:

Сын:

Если я курить начну

– Это очень плохо?

Ведущий:

Видимо врасплох застал

Сын отца вопросом

Папа сразу с кресла встал

Бросил папиросу.

И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:

Отец:

Да, сынок, курить табак
– Это плохо очень

Ведущий:

Сын услышал сей ответ,
Снова вопрошает:

Сын:

Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?

Отец:

Да курю я много лет,
Отдыха не зная.
Я не ведал страшных бед,
А вся голова – седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой вприпрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает отдышка.
Прошлым летом, иль забыл,
Что со мною было,
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило.

Отец:

Целый месяц пробыл там,
Еле откачали.
Да спасибо докторам
Умереть не дали.
Сердце, легкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За свое куренье.
Никотин – опасный яд
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает.
А угарный газ СО,
Попадая с дымом,
Он в крови вступить готов
В связь с гемоглобином.
Ведь курильщика всегда

Гипоксия мучит.
Под глазами синева
Почернее тучи.

Сын:

Ну и ну!

Ведущий:

Воскликнул сын.

Сын:

Как ты много знаешь
Про смолу и никотин,
Гипоксию, гемоглобин,
А курить, однако,
не бросаешь

Отец:

Дорогой сыночек мой,
Я тебе слукавил,
Но признаться лишь с тобой
Факты сопоставил.
Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда курю опять
– Не хватает воли.

Сын:

Нет, ты сильный, мой отец,
Волевой и смелый.
Завершишь ты, наконец,
Начатое дело.
Я хочу, чтоб ты курить
Бросил эту гадость,
Некурящим начал жить
Всем родным на радость.

Отец:

Знаю, что курить бросать
Никогда не поздно.
Трудно снова не начать,
Трудно, но возможно

Сын:

Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один
А теперь нас двое.
Я и мама не хотим
Мы курить пассивно.
К нам ведь тоже никотин
Попадает с дымом.
И семейный наш бюджет

Станет побогаче.
Купим мне велосипед,
Чтоб гонял на даче.

Отец:

Ну и кроха!
Вот так сын
– Хитроват ужасно.
Все проблемы враз решил,
Ладно. Я согласный.
Но условия скорей
Тоже выдвигаю
– Ты и пробовать не смей.
А я курить бросаю.

Ведущий:

И решили впредь еще
И отец и кроха:

Вместе:

Будем делать хорошо
И не будем плохо!

№2 Сценка о закаливании.

Крепыш

Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной.
Утром – бег и душ бодрящий.
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет.
Не послушались – болеют!

Куталки

Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться!
Кончим кашлять и чихать –
Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной!

Крепыш

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно,

Закаляйся постепенно!

Конкурс №6 «Спорт – это здоровье»

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика.

На этих лепестках – задания: На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

Конкурс № 7 «Хорошие и вредные привычки»

1. Прочитай список привычек.
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-»
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

Список привычек:

- спать с открытой форточкой
- обманывать
- умываться
- чистить зубы
- грызть ногти
- сутулиться
- класть вещи на место
- выполнять домашнее задание
- заниматься спортом
- пропускать уроки
- говорить правду
- лениться

- курить
- читать лежа
- мыть за собой посуду
- драться
- конфликтовать

Что же такое привычка? (*неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.*)

Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие .Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)

А какие вредные привычки вы знаете? (курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами)

Подведение итогов КВН

А пока жюри подводит итоги, давайте вернёмся к нашим сочинениям.

Ребята, при подготовке к классному часу вам было дано задание, написать небольшие мини – сочинения, на тему: « Какие вредные и хорошие привычки есть у меня». И вот интересно послушать, как вы себя оценили? (выборочное чтение сочинений)

- Вы знаете, я рада, что в своих сочинениях вы смогли увидеть у себя не только хорошее, но и смогли найти у себя вредные привычки.

Слово жюри. Поздравление команд. Награждение.

Исполнение песни «Здорово жить»

Быть здоровым – это модно!
 Дружно, весело, задорно
 Становитесь на зарядку.
 Организму – подзарядка!
 Знают взрослые и дети
 Пользу витаминов этих:
 Фрукты, овощи на грядке –
 Со здоровьем все в порядке!
 Также нужно закаляться,
 Контрастным душем обливаться,
 Больше бегать и гулять,
 Не ленится, в меру спать!
 Ну а с вредными привычками
 Мы простимся навсегда!
 Организм отблагодарит –
 Будет самый лучший вид!

