

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

*Методическая разработка  
классного часа «Дом Здоровья»*

*Автор разработки:  
Емельянова Ирина Валентиновна,  
учитель математики  
I квалификационная категория  
МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ № 1»*

**с. Хомутово, 2024 г.**

## **Классный час на тему «Дом Здоровья»**

**Участники:** 6 кадетский класс.

**Место проведения:** школьный кабинет.

**Цель:** формирование бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Расширить представление о здоровом образе жизни.
2. Формировать положительное отношение к своему здоровью.
3. Направлять обучающихся к соблюдению навыков здорового образа жизни.
4. Содействовать в развитии у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье.

**Оборудование:**

Интерактивная доска, проектор; распечатанные задания на листах А4; ручки, карандаши, телефоны с камерами для считывания QR-кода.

**Ход занятия:**

### **1. Организационный момент. Вступительное слово учителя**

Здравствуйте, ребята. Сегодня наш классный час пройдет в виде игры. Нам предстоит с вами пройти по станциям и выполнить задания. Та команда, которая наберет больше всех очков и станет победителем.

Вы предварительно уже поделены на три команды (это ваши три кадетских отделения), выбраны ваши капитаны (командиры отделений), название команды. А теперь разрешите представить вам моих помощников, которые сегодня будут мне помогать на этапах и выступят в конце нашего урока в составе жюри (подведут итоги).

Сегодня тему нашего классного часа скажете мне вы. Все вы давно знакомы с QR-кодами, как пользоваться камерами телефона для их считывания знаете? (учитель ждет положительного ответа от детей).

Перед вами на классной доске три QR-кода, за ними я зашифровала частички пословицы (приложение 1). Приглашаю капитанов команд к доске, каждый считывает один QR-код (капитаны выходят к доске, по очереди считывают). А теперь вам нужно собрать из ваших частичек пословицу.

Капитаны команд собирают из заранее заготовленных листов пословицу.

Смотрите, ребята, что у нас получилось:

**« У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все»**

**Арабская пословица.**

Правильно, сегодня тема нашего классного часа о Здоровом образе жизни и о нашем здоровье – «Дом Здоровья». Я надеюсь, что вы вспомните все, о чем мы с вами говорили ранее, узнаете что-то новое для себя. К сожалению, мы не всегда уделяем внимание своему здоровью, думаем, что еще все впереди, и мы многое еще успеем.

Все мы знаем, что здоровье человека – главная ценность в жизни. Здоровье не купишь! И самое главное, что за здоровьем нужно следить с самого детства. Давайте приступим к нашей игре. Капитаны получите ваши маршрутные листы (приложение 2). Команда должна следовать по своему определенному маршруту, мои помощники будут вас направлять и помогать вам.

А я вам всем желаю удачи! Приступим!  
Каждая команда отправляется по маршрутному листу на свой этап.

У каждого помощника учителя на своем этапе подготовлены задания для команд. Все этапы расписаны в приложениях.

#### **Этапы игры:**

«Загадки от Мойдодыра» (приложение 4).

«Квадрат здоровья» (приложение 5).

«Огород здоровья» (приложение 6).

«Спортивный» (приложение 7)

«Конкурс капитанов» (приложение 8)

#### **Итоги занятия**

После завершения игры, жюри подсчитывают баллы. Учитель в это время проводит Рефлексию. Ее важно провести до подведения итогов, когда дети не знают результат и еще находятся в хорошем настроении и в ожидании. Так как проигрыш всегда негативно влияет на наше настроение.

#### **Рефлексия:**

Перед вами на доске выросло «Дерево успеха». Это дерево нашего урока и нам нужно с вами подвести итоги. Ребята каждой команде я раздаю следующие магнитики – «вишенки», «листочки» и цветочки».

«Вишенка» - все удалось.

«Цветок» - неплохо поработал, я принес команде немало баллов.

«Листочек» - сегодня не получилось, но я не отчаиваюсь (приложение 9).

После того, как каждый ученик разместит магнитик на Дереве, учитель подводит итоги. А затем объявляет уже и итоги игры и вручает командам грамоты.

Молодцы ребята! Надеюсь, что узнали что-то новое для себя!

Пословица

	у кого есть здоровье,
	есть и надежда,
	, а у кого есть надежда – есть все

**Маршрутный лист к игре «Дом Здоровья»**

<b>Маршрутный лист 1 команды</b>	<b>Маршрутный лист 2 команды</b>	<b>Маршрутный лист 3 команды</b>
«Загадки от Мойдодыра»	«Квадрат здоровья»	«Огород здоровья»
«Квадрат здоровья»	«Огород здоровья»	«Спортивный»
«Огород здоровья»	«Спортивный»	«Загадки от Мойдодыра»
«Спортивный»	«Загадки от Мойдодыра»	«Квадрат здоровья»
«Конкурс капитанов»		

**Витаминки, которые получают дети за правильные ответы**



«Загадки от Мойдодыра»

*Задание этапа:* Команде, необходимо отгадать загадки, которые для них приготовил Мойдодыр. За каждый верный ответ команда получает «Витаминку».

<p>Хожу – брожу не по лесам, А по усам и волосам, И зубы у меня длинней Чем у волков и медведей. (расческа)</p>	<p>В руки все меня берут И усердно тело трут. Как приятно растереться Я ребята.... (полотенце)</p>
<p>Я шагаю по квартире, Приседаю: три-четыре. И уверен твёрдо я, С нею ждёт успех меня! (зарядка)</p>	<p>Ускользает, как живое, Но не выпущу его я, Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (мыло)</p>
<p>Наше тело покрывает, От ненастья защищает. Будем чаще ее мыть, Чтобы нам красивей быть. (кожа)</p>	<p>Мойдодыру я родня, Отверни-ка ты меня, И холодной водою Живо я тебя умою. (кран)</p>
<p>Я повсюду, где бываю, Всё на свете успеваю, Потому что у меня Строгий....( распорядок дня)</p>	<p>Мы физически активны, С ним мы станем быстры, сильны... Закаляет нам натуру, Укрепит мускулатуру. Не нужны конфеты, торт, Нужен нам один лишь... (спорт)</p>
<p>Костяная спинка, На брюшке щетинка, По частоколу прыгала, Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)</p>	<p>Что никогда не лень делать? (дышать.)</p>

### Африканский кроссворд «Квадрат здоровья»

*Задание этапа:* На этом этапе дети должны разгадать Африканский кроссворд. В поле размером 6 на 6 клеток в произвольном порядке спрятано слово, которое нужно найти. Для этого по вертикали и по горизонтали нужно зачеркнуть все повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв нужно собрать зашифрованное слово. За выполненное задание команда получает «Витаминку».





В	И	Е	Ж	Р	И
Н	Ы	М	М	Ы	А
Г	О	П	Г	П	Н
Н	У	Б	Б	Р	У
П	Д	У	П	У	Н
З	З	Е	Ж	З	З

Ответы: вода



«Огород здоровья»

*Задание этапа:* Команды выбирают три любых овоща. После этого они должны назвать как больше витаминов, которые содержатся в определенном овоще. За три верно названных витамина, команда получает «Витаминку». Если назван неверный витамин, то команда переходит к другому овощу.

	<p>Витамин Е                  Витамин С                  Витамин В6                  Витамин В7                  Витамин В3 или РР                  Витамин В5                  Витамин В2                  Витамин В6                  Витамин В1                  Витамин В9 или фолиевая кислота</p>
	<p>Витамин С                  Витамин А                  Витамин В6                  Витамин В3 или РР                  Витамин В2                  Витамин В6                  Витамин В1                  Витамин Е</p>
	<p>Витамин В1                  Витамин В2                  Витамин В3                  Витамин У                  Витамин К                  Витамин С</p>
	<p>Витамин С                  Витамин В4                  Витамин В3                  Витамин В5                  Витамин В6                  Витамин В1                  Витамин В2                  Витамин Е                  Витамин В9                  Витамин К</p>



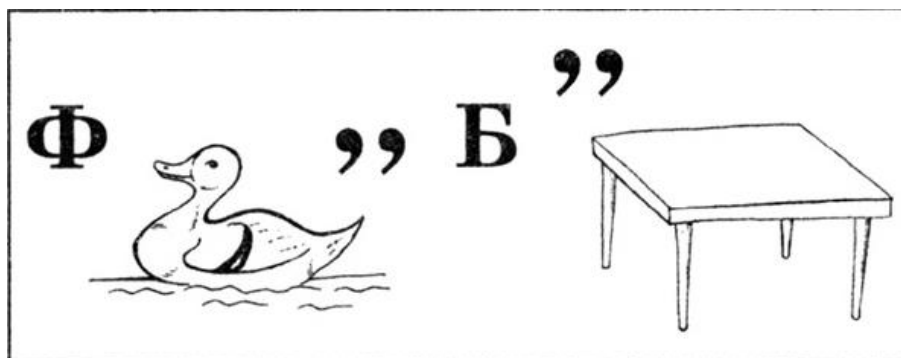
Витамин В1  
Витамин В2  
Витамин В3 или РР  
Витамин С



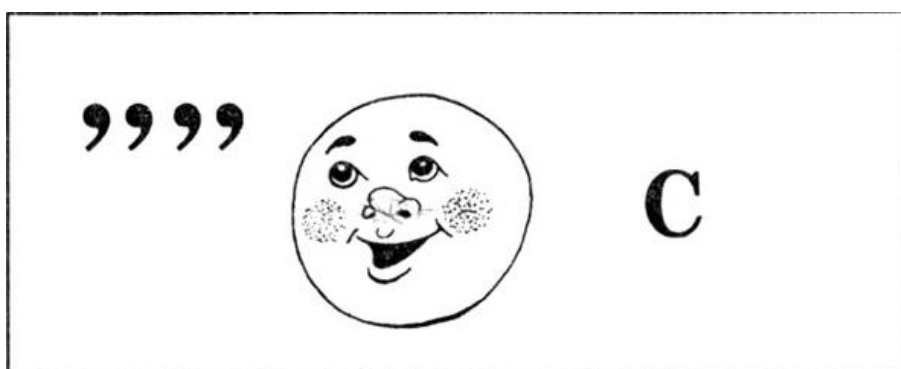
Витамин В4  
Витамин С  
Витамин В3  
Витамин Е  
Витамин В5  
Витамин В6  
Витамин В2  
Витамин В9  
Витамин К

«Спортивный»

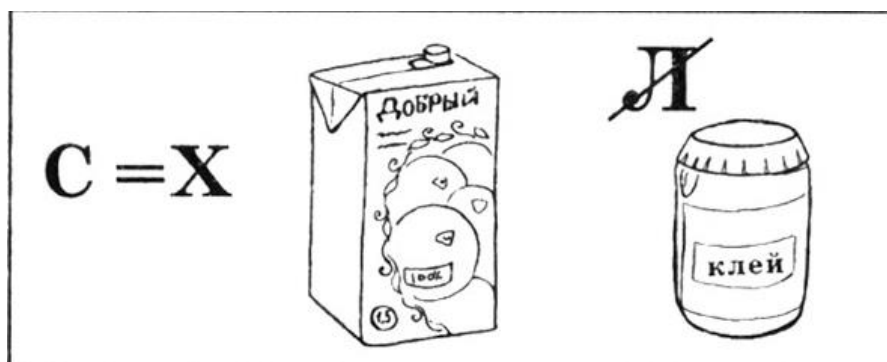
*Задание этапа:* На данном этапе команде предстоит разгадать ребусы. Все ребусы связаны со спортом. На выполнение задания командам дается 1 минута. Чем больше ребусов команда разгадает за 1 минуту правильно, тем больше получит «Витаминок». 1 ребус = 1 «Витаминка».



Футбол



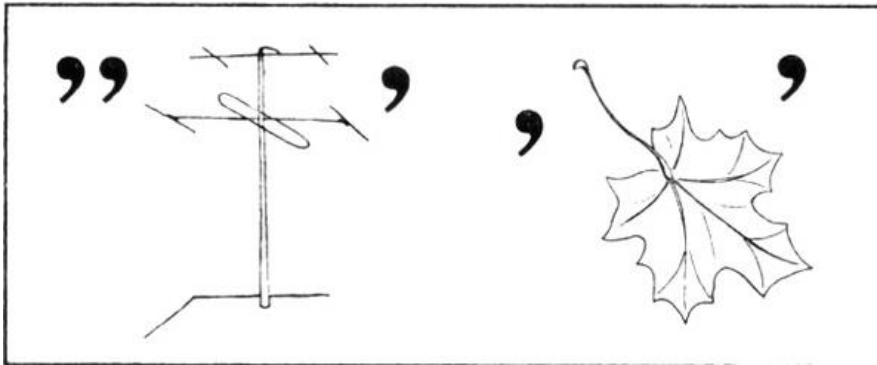
Бокс



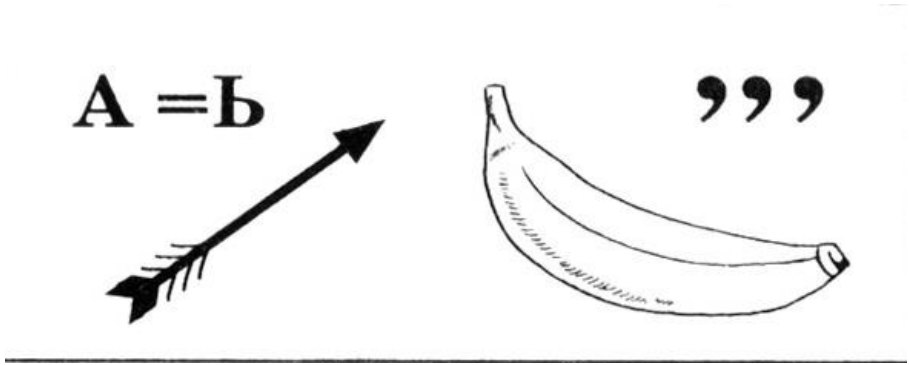
Хоккей



Шашки



Теннис



Стрельба



Льжи

**«Конкурс капитанов»**

*Задание этапа:* Капитанам по очереди задают вопросы. За каждый верный ответ получают 1 балл. 1 балл = 1 «Витаминка».

<b>Вопросы для капитана 1 команды</b>	<b>Вопросы для капитана 2 команды</b>	<b>Вопросы для капитана 3 команды</b>
Третье блюдо на обед? (Компот)	Сок из винограда какой? (виноградный)	Суп из молока какой? (молочный)
Что можно приготовить из овощей? (салат)	Котлеты жарят, а суп .....? (варят)	Когда мы завтракаем? (утром)
Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)	Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (да)	Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)	Отказаться от курения легко? (нет)	Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (да)	Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (да)	Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (нет)

«Дерево Успеха»



- все удалось.



- неплохо поработал, я принес команде немало баллов.



- сегодня не получилось, но я не отчаиваюсь.