

Классный час

«Сам себе я помогу и здоровье сберегу»

- Цели:** 1. Формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью;
2. Расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
3. Закреплять знания правил личной гигиены, развивать желание следить за собой и своим здоровьем;
4. Пропагандировать здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.

Ход занятия.

1. Организационное начало.

*Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как, сейчас я вам скажу,
Что знаю я, то расскажу...*

- А девизом нашего классного часа будет всем известная поговорка:

- **Сам себе я помогу и здоровье сберегу.**

- Ребята, как вы понимаете значение этой поговорки. А я думаю, что по окончании нашего классного часа, вы, что-то полезное и нужное возьмете для себя, и уже серьезно отнесетесь к себе и своему здоровью. Вы должны беречь себя... Да, да!!! Именно беречь, потому что вы все родились здоровыми и здоровье, не купишь ни за какие деньги.

2.Актуализация знаний.

Вводная беседа

- Как вы думаете, что такое здоровье? – В толковом словаре Ожегова – здоровье – правильная, нормальная деятельность организма его полное психическое и физическое благополучие.

Введение в тему.

- Ребята, а вы хотите быть здоровыми?

-Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровячков. Жители этой страны ведут здоровый образ жизни. Это значит, что все они живут по правилам сохранения и укрепления здоровья и следуют им не от случая к случаю, а постоянно.

- В путешествии мы откроем секреты здорового образа жизни Здоровячков.

Мы откроем пять секретов,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить!

-Но не так просто попасть в страну Здоровячков. Только вместе, дружно и сообща мы сможем добиться цели. А прежде чем отправиться в путешествие, скажем слова, которые вам помогут сохранить свое здоровье во время путешествия.

Мы – умные!

*Мы – дружные!
Мы – внимательные!
Мы – старательные!
Мы отлично учимся!
Всё у нас получится.*

2. **Станция «Режим дня»**

(Чтение рассказа о режиме дня школьника).

Жил – был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки, тетя. Они его любили и всегда баловали. Поэтому Алеша ложился спать, когда хотел, спал, сколько хотел. Просыпался, не умывался, а сразу садился за стол. Тетя Лиза вливала ему в рот какао, бабушки протягивали пирожки, папа веселил, а мама уже одевала ребенка в школу.

А в школу Алеша всегда опаздывал, и там ему было скучно. От скуки он дергал девочек за косы, толкался на переменах, бил и дразнил малышей, был всегда чем-то недоволен.

И самое страшное – часто болел.

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Почему он часто опаздывал в школу?

- Почему часто болел?

Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что ученик занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом соблюдать все режимные моменты.

Задание 1

В мире нет рецепта лучше-

Будь с режимом неразлучен,

Проживешь до 100 ты лет –

Вот и весь скажу секрет.

Давайте вспомним режим дня, поиграв в игру «Доскажи словечко»!

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй(режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг(будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....(семья)

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже(застилаю)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....(друзья)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам(Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)
Мама машет из окна
Значит, мне домой ...(пора)
Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя(работа)
Вечером у нас веселье,
В руки мы берём гантели,
С папой спортом ...(занимаемся),
Маме нашей(улыбаемся).
Но смотрит к нам в окно луна
Значит, спать уже(пора)
Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»! Надо....(спать)

3. Станция движение и закаливание.

Итак, второй секрет Здоровячков - это «Движение и закаливание»

- Чем они занимаются в этой стране?
- К чему приводит малоподвижный образ жизни?
- Чем надо заниматься?

Делать зарядку;

Играть в подвижные игры на воздухе;

Заниматься физическим трудом и физкультурой;

Заниматься спортом.

- Кто из вас посещает спортивные секции?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю... (зарядку)

Задание: Показать по одному упражнению, для утренней зарядки.

Все остальные повторяют.

ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ.

Команды по очереди сводят руки в замок за спиной. Затем руки меняют.

Команда получает столько баллов, сколько игроков выполнило это задание.

- Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

3 секрет - «Закаливание»

- Как правильно закаляться?

Правило - закаливание нужно проводить постепенно. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого - обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем

вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. А герои известного вам мультфильма «Смешарики» поделятся с вами своим способом закаливания. (просмотр видео)

Давайте поиграем в игру «**Полезно-вредно**». Отвечайте хором.

- Читать лёжа: (вредно)
- Смотреть на яркий свет: (вредно)
- Промывать глаза по утрам:(полезно)
- Смотреть близко телевизор:(вредно)
- Оберегать глаза от травмы:(полезно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку:(полезно)
- Тереть глаза грязными руками:(вредно)
- Заниматься физкультурой:(полезно)
- Кушать свежие овощи и фрукты? (полезно)
- Активно отдыхать? полезно
- Есть сосульки? вредно
- Делать зарядку? Полезно
- Переедать? Вредно
- Играть на проезжей части (вредно)
- Играть на свежем воздухе (полезно)
- Купаться в незнакомых местах (вредно)
- Долго играть в компьютерные игры? (вредно)
- Соблюдать режим дня (полезно)
- Есть много сладкого? (вредно).
- Гулять а любую погоду (полезно).

Молодцы!

4 секрет. Чистота — залог здоровья!

(Лексическое значение пословицы).

Грязь и неряшливость в одежде — это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность — это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят аккуратно писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

Ученик читает стихотворение

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места — Вот была бы красота

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

Угадайте загадки и найдите предмет.
*Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала-
Всю грязь повыгнала... (зубная щётка)
Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было... (мыло)
Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое?... (полотенце)
Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядом...(расчёска)*

5.Секрет 4 - Питание.

Сценка по стихотворению С.Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает, никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!
 - Не хочу, мамулечка!
 - Съешь с колбаской бутерброд.
- Прикрывает Юля рот.
- Супчик!
 - Нет!
 - Котлетку!
 - Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою Юлечка?

Ничего мамулечка.

Появился детский врач – Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно не больна.

А тебе скажу, девица,

Все едят: и зверь, и птица, от зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

Попрощался с Юлей врач –Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!
- Как правильно питаться?

Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Чем человек питается?

Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения).

Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ.

Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

Ешьте больше овощей,

Будете вы здоровей!

- Почему полезно есть овощи?

Работа в группах.

- Какие продукты полезны для здоровья?

Польза продуктов. Озвучивают ребята.

Здоровое питание.

- Определите, какое питание можно считать здоровым:

Разнообразное, богатое овощами и фруктами, второпях, регулярное, однообразное, без спешки, богатое сладостями, от случая к случаю.

- Какие продукты вредны?

Игра «Полезное – бесполезное»

Всем известно, что здоровье – это правильное питание. Что значит правильное?

Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – бесполезное». Сейчас я буду называть продукты питания. Когда я называю полезные продукты – вы говорите «АМ», а когда называю вредные для здоровья – «Фу».

РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, СНИКЕРС, МОРОЗОВ, ТОРТ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, ЯБЛОКО, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА, МЁД)

7. Вывод.

Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения. Пословица гласит: "Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их". Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст друзья!
Я открыла вам секреты
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

8. Рефлексия.

10. Подведение итогов.

Рецепты здоровья

- 1.«Если хочешь быть здоров - закаляйся».
- 2.«Сочетай отдых и работу».
- 3.«Больше двигайся».
- 4.«Куриль - здоровью вредить».
- 5.«От улыбки станет всем светлей».
- 6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».
- 7.«Ужин не нужен, был бы обед».
- 8.«Каковы еда и питьё - таково и житьё».
- 9.«Хорошо прожужь - сладко проглотишь».
- 10.«Чем больше пожужь, тем дольше проживёшь».
- 11.«Руки мой перед едой».
- 12.«Будьте активными».

Дети становятся на зарядку под песенку «Солнышко лучистое»

