***Классный час «Береги здоровье смолоду!»***

**Цель:** формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- раскрыть понятие «здоровый образ жизни»,

- определить условия для сохранения здоровья,

- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности,

- воспитывать общую культуру здоровья.

**Оборудование:**

- плакаты с пословицами «Здоровому всё здорово», «В здоровом теле – здоровый дух!»

- цветок здоровья

- магнитная доска

- таблица режима дня с разрезными частями

- мультимедийное оборудование

- паспорт здоровья.

**Ход занятия.**

1. **Вступительная беседа.**

Здравствуйте, ребята. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас всё отлично! В народе говорят: «Здоровому всё здорово». Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание другу здоровья? (*Ответы детей*)

Конечно, вы правы, здоровье для человека – самая главная ценность.

Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Здоровье нельзя купить не за какие деньги и ценности. И, что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сегодня у нас необычный классный час. Мы вместе с вами в нашей ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье? (*Слайд 1*)

Вы помните сказку В. Катаева «Цветик - семицветик»? в ней рассказывается о том, как однажды волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тот час любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога и он не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым.

Давайте и мы представим, что волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? *(На доске открывается цветок, дети по очереди переворачиваю лепестки и читают надписи на их обратной стороне.)*

* *Здоровье – это красота*
* *Здоровье – это сила и ум*
* *Здоровье – это самое большое богатство*
* *Здоровье - это то, что нужно беречь*
* *Здоровье - это то, что нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным*
* *Здоровье – это долгая счастливая жизнь*
* *Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается*

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? *(ответы детей).*

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье? ЗДОРОВЬЕ – это не просто отсутствие болезни, это состояние физического, психического и социального благополучия. *(Слайд 2).*

Давайте-ка расшифруем девиз нашего занятия: « В здоровом теле – здоровый дух!» (На доске зашифрован девиз (*Слайд 3.*))

А как вы понимаете это выражение? (*Ответы детей) (Слайд 4.)*

Что надо делать, что бы быть здоровым?

Правильно, надо заниматься физкультурой и спортом, физический труд тоже укрепляет здоровье, быть больше на свежем воздухе, закаляться, не нужно курить и употреблять алкоголь, нельзя пробовать наркотики, нужно соблюдать чистоту тела, правильно питаться и соблюдать режим дня.

Ребята, вы видите сколько «можно» и сколько «нельзя» нужно соблюдать, чтобы вырасти здоровым, крепким, выносливым человеком. (*Слайд 5)*

Да, что бы быть здоровым нужно соблюдать ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Что, на ваш взгляд, входит в это понятие? Про какого человека можно сказать, что он ведет здоровый образ жизни?(*По ходу ответов детей, появляются слайды с составляющими ЗОЖ (Слайд 6)).*

1. ***Основная часть занятия***
2. **Режим дня.**

- Как вы понимаете это выражение? Расскажите о своём распорядке дня. Как самому составить распорядок дня?

**Работа в группах.**

*(Дети разделены на группы, каждая из который получает карточки с режимными моментами. Каждая группа должна составить распорядок дня. Проводится обсуждение, после чего выбирается наиболее оптимальный режим дня.)*

- Какое главное правило нужно помнить при составлении режима дня? (Чередовать труд и отдых)

- Зачем нужен режим дня?

- В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листе бумаги слева записать каждое, даже самое маленькое дело, а справа – указать потраченное на него время. Вечером пересмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, что бы не было потери времени. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем

**Работа с паспортом здоровья.**

**-** Предлагаю вам прямо сейчас сделать подобную «фотографию»

1. **Гигиена тела**

- Вспомним известные строки из стихотворения Чуковского «Мойдодыр»: «Одеяло убежало, улетела простыня…..»

- Почему так произошло? Что происходит с нашей кожей , если о ней не заботиться?

- Обратитесь к словарю и найдите значение слова «Гигиена».

- Почему в режим дня обязательно входят водные процедуры?

- Какую часть тела мы моем чаще всего? С чем это связано? Как нужно мыть руки? (Показ учащимися)

*Ученик читает стихотворение «Пугалки» М.Котина*

- Какая еще процедура входит в соблюдение гигиены тела? Предлагаю вам посмотреть видеоролик о том, как правильно чистить зубы.

**Работа с паспортом здоровья.**

1. **Гигиена зрения**

- Почему человеку важно сохранять зрение? Как сохранить хорошее зрение? Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения.

**Гимнастика для глаз.**

*Ученики читают стихотворение*

Прислушайся! Когда хотят,  
Чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром люди говорят:  
«Храните как зеницу ока!»  
И чтоб глаза твои, дружок,  
Могли надолго сохраниться,  
Запомни два десятка строк  
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто —  
Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,  
Лежа книгу не читай;  
На яркий свет смотреть нельзя —  
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —  
Упрекать не стану,  
Но, пожалуйста, не лезь  
К самому экрану.

И смотри не все подряд,  
А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,  
Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз  
Не сгибайся, как от ветра,  
От стола до самых глаз  
Должно быть сорок сантиметров!

Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:  
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!

1. **Правильное питание.**

**-** В режиме дня важно правильно спланировать питание. Сколько раз необходимо есть? Какой приём пищи самый важный? Почему? Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак?

**Игра «Что укрепляет здоровье и что разрушает»**

- Из списка продуктов выберите полезные, объясните свой выбор.

**Групповая работа.**

(Каждая группа получает набор картинок с изображением продуктов питания из которых должен выбрать полезные)

- Запомните золотые правила питания, которые вам озвучит ваша одноклассница.

*Учитель читает стихотворение:*

Гигиена, режим дня,  
Всё понятно вам, друзья!?  
Но вам необходимы  
Ещё и витамины!  
От простуды, от ангины  
Нас спасают витамины.  
Витамины А, В, С  
Есть, ребята, не везде!

В класс входят Витамины.

**Витамин А:**

Витамин “А” просто  
Незаменим для роста.  
Для глаз, волос и кожи  
Он очень нужен тоже.  
В овощах и фруктах  
Оранжевого цвета  
Без труда мы обнаружим  
Витаминчик этот.

**Витамин В1:**

Витамины группы “В”  
Есть и в мясе, и крупе…

**Витамин В2:**

Рыбе, яйцах, молоке…

**Витамин В3:**

Орехах, сыре и муке!

**Витамины В1, В2, В3** (хором):

Эти витамины  
Ничем не заменимы!

**Витамин С:**

Ну а аскорбинка –  
Как микроапельсинка,  
Сохранит иммунитет,  
И болезням скажет – “нет”!

**Работа с паспортом здоровья.**

1. **Занятия физкультурой и спортом**

- Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. Что даёт занятие спортом?

-А вы занимаетесь спортом? Какие виды спорта вас особенно привлекают?

**Спортивные загадки.**

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... (кувырок)

**-** Молодцы, ребята!

1. **Подведение итогов**

**-** Теперь пришло время подвести итоги нашему классному часу и проверить ваши знания.

**Игра «Собери пословицы»**

*(Дети в группах собирают пословицы о здоровье)*

*-* Какой теме было посвящено наше занятие? Как понять значение словосочетания «Здоровый образ жизни»? Какую формулу здоровья мы вывели?

**Пожелание.**

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!

- Постарайтесь следовать нашей формуле здоровья и вы долгое время сохраните молодость и красоту. А это может и должен делать каждый человек, что бы иметь не только физическое, но и психическое здоровье.

- И на последок предлагаю вам оценить уровень вашего здоровья.

**Работа с паспортом здоровья.**

**-** А теперь аплодисменты. Это не только благодарность за хорошуб работу, но и ещё массаж наших рук.