Классный час

**«Твое здоровье – в твоих руках»**

**Цель:** в игровой форме повторить и дать возможность обучающимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

**Учебные материалы:** компьютер, экран, таблица с игровыми полями, карточки, видеоролик о воде, упаковки продуктов.

**Ход занятия**

- Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить свое здоровье.

Как вы думаете, как его можно сохранить?

Молодцы! Наш классный час посвящен здоровому образу жизни.

На доске – таблица, в которой 6 игровых полей. Вы будете открывать поля и получать задания.

ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

РЕЖИМ ДНЯ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИНЫ

ЗАКАЛИВАНИЕ

**I. ГИГИЕНА**

- Что такое гигиена? Гигиена – это забота о здоровье. Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья. Для чего она нужна? Объясните смысл пословиц:

Кто аккуратен – тот людям приятен.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

- Чем мы умываемся?

Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Вода чувствует отношение к ней. С древнейших времен омовения совершаются именно водой.

Что мы делаем после умывания?

Как ухаживать за зубами?

1. Чисти зубы 2 раза в день.

2. Ешь здоровую пищу.

3. Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.

4. Посещай стоматолога 2 раза в год.

5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы

- Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, Даша прочитает вам стихотворение:

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

**II. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

- Распределите слова в 2 столбика: «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.

Какие правила правильного питания вы знаете?

1. Главное – не переедай.
2. Соблюдай режим питания.
3. Тщательно пережевывай пищу.

- Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы. Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии.

Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят на «химической фабрике». Не стоит часто употреблять их в пищу.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА**

**Упражнение «Деревце»**

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

**III. ВИТАМИНЫ**

**Игра «Доскажи словечко»**

От нас коровки далеко,

А близко - в пачке….(молоко).

Красная девица сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь).

В продукте этом много дыр,

И называется он… (сыр).

Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без нее на кухне пусто,

В щи добавим мы …(капусту).

На грядке вырос молодец –

Зеленый длинный …. (огурец).

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней… (помидора).

Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Витамин С. Он закаливает организм, помогает бороться с микробами.

В море синем взять смогли бы

К ужину мы много…( рыбы).

Организму очень дорог

Продукт кисломолочный…(творог).

Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

Витамин Д. Он укрепляет костную систему.

Игра «Вершки и корешки»

**IV. РЕЖИМ ДНЯ**

Каждый ряд получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня за 3 минуты. Победит тот ряд, который выполнит задание ближе к образцу.

А теперь сверим ваши работы с готовым режимом.

1. ЗАРЯДКА
2. УМЫВАНИЕ
3. . ЗАВТРАК
4. ШКОЛЬНЫЕ УРОКИ
5. ОБЕД
6. ПРОГУЛКА
7. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
8. ПРОГУЛКА
9. ИГРЫ ПО ИНТЕРЕСАМ, ЧТЕНИЕ КНИГ
10. ДУШ
11. СОН

**V. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Ученик 1.

-У нас, конечно, их много: когда нужно учить уроки, а вы не можете оторваться от интересного фильма, врач запрещает есть шоколадные конфеты, а мы их все равно кушаем и много других. С этими привычками человек может справиться сам. А вот у человека, который начал курить появляется серьезная зависимость от сигарет, вернее от веществ, содержащихся в табаке – никотин, угарный газ, табачные смолы.

Ученик 2.

-Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.

Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм.

Табачные смолы засоряют легкие.

Не берите в рот сигарету! Не спешите привыкать к плохим привычкам!

Ученик 3.

-Алкоголь. Он не менее вреден, чем курение. От него страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Это приводит к тому, что человек глупеет, теряет ум-разум.

Ученик 4.

- Наркотики. Часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики, алкоголь или сигарету. А вот если человек сумел в компании отказаться от этого, значит, у него действительно есть смелость и воля.

**VI. ЗАКАЛИВАНИЕ**

Я назову несколько предметов. Вам надо отгадать произведение, в котором они все присутствуют и назвать автора: одеяло, подушки, пирожные, компот, валенки, рукавицы. («Про мимозу» С. Михалкова).

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть?

Какие ошибки совершили взрослые?

Как же надо одеваться?

С чего надо закаляться?

Выберите слова для характеристики здорового человека.

красивый

ловкий

статный

крепкий

сутулый

бледный

стройный

неуклюжий

сильный

румяный

толстый

подтянутый

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата не возможно 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!

**Желаю вам крепкого здоровья**