**Классный час**

**«Здоровый образ жизни»**

****

**Ход мероприятия**

**Ведущий (учитель):** - Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим с вами на очень серьезную и важную тему. Но прежде  чем я назову ее, давайте проведем небольшую игру. На слайде записаны буквы, вам необходимо составить из них ключевое слово, которое обозначит тему классного часа.

**Ведущий:** - Какие вы молодцы! Собранное вами слово и есть тема нашей встречи. Сегодня мы поговорим о здоровье. Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? (Ответ уч-ся)

- Каждый из вас прав. Здоровье – это когда нас с вами ничего не беспокоит, все болезни обходят нас стороной. Здоровье для человека- самая главная цель. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять. Сегодня наш классный час будет посвящен тому, как быть здоровым и что для этого нужно сделать.

***Проблемная ситуация.* Сказка.**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей и они отвечали ему взаимностью. Дети росли трудолюбивыми, добрыми, послушными. Но одно огорчало правителя- сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

Давайте и мы сегодня откроем школу здоровых детей. Девизом классного часа будут слова: "Моё здоровье - в моих руках!" В конце классного часа мы вместе с вами выведем формулу здоровья, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей. Но сначала надо выяснить: что для человека полезно, что вредно.

Обратите внимание на доску. Она разделена на две половины. С одной стороны все, что делает наше здоровье крепким, а с другой — все, что приносит вред. Давайте попробуем заполнить эти доски правильными ответами. Итак, что же делает нас сильнее и здоровее? (*Класс отвечает, а ведущий вписывает слова на левой половине доски)* **Ведущий:** - Здорово! Как много полезных продуктов, предметов и советов вы знаете. Теперь пришла очередь поговорить о вреде для нашего здоровья. (*Класс отвечает, а ведущий вписывает слова на левой половине доски)*

-Все верно. Нашему здоровью вредит длительные сеансы мультфильмов, фильмов и видеоигр. Одежда не по погоде так же не приносит пользы для нас. Есть много сладкого – еще один вредный фактор. А нашим зубам вредит несоблюдение гигиенических норм. Однако есть и более серьезные болезни. Такие как табакокурение, наркомания, алкоголизм, СПИД, ВИЧ, рак и многие другие. Они приходят к нам тогда, когда мы перестаем следить за своим здоровьем и не соблюдать правила здорового образа жизни.

А что же такое здоровый образ жизни? Как вы думаете?

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; когда мы говорим нет вредным привычкам.

-Давайте вспомним, что такое режим дня? (*Ответы детей*).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

-Расскажите о своем режиме дня. (*Ответы детей*).

Сегодня я напомню вам как планировать свой день. А вы мне будете помогать.

Стать здоровым ты решил.

Значит, выполняй……(режим).

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг……(будильник).

На зарядку встала вся

Наша дружная …..(семья).

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным …..(душем).

Поверьте, мне никто не помогает,

Постель сам ……(застилаю).

После душа и заправки

Ждёт меня горячий…..(завтрак).

После завтрака всегда

В школу я бегу,…..(друзья).

В школе я стараюсь очень:

С лентяем спорт дружит …….(не хочет).

Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последним кончился …..(урок).

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я всегда……(герой).

После обеда можно спать,

А можно во дворе…….(играть).

И в мороз, и в жару

На улице играть …..(люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки-

Лучшие друзья …..(мои).

Мама машет из окна,

Значит, мне домой…….(пора).

Теперь делаю уроки,

Мне нравиться моя…..(работа).

Я важное закончил дело

И погулять иду я ….(смело).

Я, ребята, не грущу:

Папу я с работы……(жду).

Домой мы весело идём:

Нас ужин мамин дома…..(ждёт).

После ужина веселье:

В руки мы берём гантели,

С папой спортом занимаемся,

Маме нашей…..(улыбаемся).

Мама от нас не отстаёт:

В руки скакалку она ……(берёт).

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать дано ….(пора).

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и уши.

Ждёт меня моя кровать.

«Спокойной ночи!»-

Надо……(спать).

Завтра будет новый день! Режим понравился тебе?

- Обязательно соблюдайте режим дня. Это поможет вам стать не только дисциплинированными, но и поможет сохранить здоровье.

Важное значение для здоровья имеет питание.

А зачем человек ест? (*Ответы детей*).

Без еды человек не  может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждая пара получит карточку, на которой перечислены названия продуктов*.* Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (*Проверка и обсуждение).*

Объясните, почему вы взяли именно этот продукт? *(чипсы, газированная вода, молоко, сыр, мясо, торт, конфеты, морковь).*

Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины. Клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

-Ребята, а в каких продуктах содержатся необходимые нашему организму витамины?

Витаминами богаты почти все овощи и фрукты (лук, чеснок, капуста, морковь, свекла, укроп, петрушка, тыква, помидоры) вот почему их ежедневно надо употреблять в пищу, пить фруктовые соки.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко продукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

-Для сохранения и укрепления здоровья необходимо закаливание. А как человек может закаливать свой организм? (*Ответы детей*).

-Посмотрите отрывок из «Ералаша» и определите, какую ошибку допустили дети.

<https://www.youtube.com/watch?v=c48c22NhlEY>

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи  нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на  бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь. Как сразу же  к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

Но помните:

Крепким стать нельзя мгновенно

Закаляйтесь постепенно!

-Чтобы быть сильным, здоровым, надо заниматься физкультурой. Какие виды спорта вы знаете? Каким видом занимаетесь сами?

- Отгадайте загадки на тему «Здоровье»  
Не кормит, не поит  
А здоровье дарит. *(спорт)*  
  
Когда он к нам приходит,  
То в сказку всех уводит.  
А солнышко взойдет –  
Он сразу и уйдет. *(сон)*  
  
По пустому животу  
Бьют меня – невмоготу.  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумаки. *(мяч)*  
  
Костяная спинка,  
Жесткая щетинка:  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (зубная щетка)  
  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (мыло)  
  
Чтоб было здоровье  
В отличном порядке,  
Всем нужно с утра заниматься …*зарядкой*

-Давайте сейчас проведем физическую зарядку.

<https://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs>

Здоровый человек – он сильный, выносливый, ловкий энергичный. Каждый из вас может стать таким.

Давайте же выведем формулу здоровья. Что необходимо каждому из нас, чтобы сохранить здоровье на долгие годы?

 Здоровье - это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

-Закончим классный час конкурсом рисунков на тему «Здоровый образ жизни».