

Классный час **Тема:** « В здоровом теле - здоровый дух»

Цели и задачи:

Сформировать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

выделить компоненты здорового состояния человека;

повторить правила, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы;

развивать внимание, память, интерес к классному часу;

воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

Оборудование: интерактивная доска, презентация, музыка, лепестки.

Ход классного часа

1.Организационный момент

(Звучит спокойная музыка)

Добрый день, юные друзья и уважаемые гости!

2.Сообщение темы классного часа

Мы сегодня на уроке

Будем думать, рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать.

Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь?

Правильно, о здоровье. Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться.

*Какие же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять?
Что же делать, чтобы быть здоровым?*

Чтобы ответить на этот вопрос, мы отправимся в путешествие на самую прекрасную планету. Но попасть на эту планету мы сможем только после того, как вырастим цветок здоровья. Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ. И когда мы соберем все его лепестки, этот цветок станет волшебным.

1-й лепесток – ЧИСТОТА.

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

1 Как вы думаете, что будет означать 1-й лепесток?

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

2 Какие правила личной гигиены вы знаете?

3 Как ухаживать за телом? Когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как ухаживать за волосами? Как следить за одеждой и обувью? Как следить за чистотой жилища, класса?

Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.

Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

Послушайте сказку о грязнулях

Живёт девчонка Юля – неряха и грязнуля.

Не чистилась с июля,

Не мылась с декабря.

В чернилах вся девчонка,

И в красках вся девчонка.

Не чище поросенка, короче говоря.

Ругает папа Юлю, ругает мама Юлю,

Но ей ходить грязнулей

Никак не надоест.

Как видно, папе с мамой

Одно лишь утешенье.

Одно лишь утешенье,

Что волк её не съест.

А хорошо ли быть грязнулей? Почему?

Никто не захочет дружить с грязнулей, грязные уши – плохо слышат, грязная кожа – организм плохо дышит, грязные руки – глисты.

Эта сказка с юмором. Грязнулей быть плохо. Давайте поможем Юле стать чистюлей. *Расскажите, какие мудрые мысли, пословицы о чистоте вы знаете?*

Пословицы.

Чистота – лучшая красота.

Чистота – залог здоровья.

Чисто жить – здоровым быть.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

И так, какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

ЗОЖ начинается с чистоты.

Вывешивается 1-й лепесток.

2-й лепесток – РЕЖИМ ДНЯ

Народная пословица гласит:

«Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».

О чем пойдет сейчас речь? Как назовем 2-й лепесток?

Что такое режим дня?

Режим дня – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Как вы выполняете режим дня? Расскажите.

Дети читают стихи.

Ученик 1:

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать легкую зарядку
И убрать свою кровать!
Душ принять.
И завтрак съесть.
А потом за парту сесть!

Ученик 2:

На занятиях сиди
И все тихо слушай.
За учителем следи
Наостривши уши.
После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!

Ученик 3:

Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Все в порядке, если есть
Воля и старание.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.

Это ваш режим дня. Он примерный, и может меняться. Главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8 – 9 ч., кушали примерно в одно и то же время 4 - 5 раз в день. Очень важно, чтобы вы чередовали работу и учебу с отдыхом.

Какой отдых вы любите?

Проводите время на свежем воздухе, не менее 2-х часов в день; читайте книги; играйте в подвижные игры. Меньше проводите времени за компьютером и телевизором. Они вредны для нервной системы и зрения.

И так, какое условие необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

Вывешивается 2-й лепесток.

3-й лепесток – ДВИЖЕНИЕ.

Вам нравятся люди с красивой осанкой?

Не случайно в народе говорят «эта девочка красивая, как березка». *Что они имеют в виду?*

Сейчас мы вам расскажем, как ведут себя некоторые девочки, желая стать первыми красавицами.

Дети читают стихи.

Ученица:

У нас *ИМЯ*– модница.
Ей не легко приходится.

У *ИМЯ* каблуки,
Как у взрослой высоки.
Вот такой вышины, вот такой ужины!

Ученик:

Колпак, пиджак коротенький
И мамино пальто.
Не девочка, не тетенька,
А непонятно кто.
Какой совет дадим ИМЯ?

Что нужно делать, чтобы наша осанка была красивой?

-физминутка

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.

Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь»

Как назовем мы третий лепесток?

Ребята, как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

Утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом (лыжи, плавание и т.д.), закаливание (водой, воздухом, солнцем).

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Итак, какое 3-е правило ЗОЖ необходимо выполнять?

Вывешивается 3-й лепесток.

4-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

Что вы любите есть больше всего?

У нас в гостях повар. Он посоветует какие продукты следует кушать чаще?

Повар:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть –
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.
Со мной пришли полезные вещества, которые есть в продуктах.

Белок:

Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.
Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок.
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть,
В молоке и в мясе тоже
Есть он, и тебе поможет.

Углеводы:

Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.
Фрукты, овощи и крупы –
Удивительная группа.
Нам в тепло и в непогоду
Поставляют углеводы.
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.

Жиры:

Жиры – склад еды, одежды,
Жир, что в пище мы едим.
Очень нам необходим.
Сохранит температуру,
Повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

Слайд

Повар:

Подведем итоги.
Чтоб расти – нужен белок,

Для защиты и тепла –
Жир природа создала,
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак!

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье.

Витамин А очень полезен для зрения.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Как же правильно питаться?

Итак, какое 4-е условие надо выполнять, чтобы быть здоровым?

Вывешивается 4-й лепесток.

5-й лепесток – НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Пятый лепесток расскажет нам о том, что может причинить вред нашему здоровью. Это вредные привычки.

Какие вредные привычки вы знаете?

Скажем: «Нет вредным привычкам» (все вместе)

Вывешивается 5-й лепесток.

И от себя я хочу добавить еще несколько лепестков – это радость, добро, счастье. Без них цветок не будет полным. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Пусть ваши сердца будут добрыми. Запомните замечательное правило: «Относись к окружающим так, как хочешь, что бы они относились к тебе!»

Музыкальная минутка.

Наши ребята приготовили частушки о ЗОЖ. Давайте их послушаем.

1 уч. За здоровый образ жизни
Выступаем мы сейчас.
Надо быть здоровым, чистым
Это просто высший класс.

2уч. Я под краном руки мыла
А лицо умыть забыла,
Увидал меня Трезор,
Закричал: «Какой позор».

3уч. Поленился утром Вова
Причесаться гребешком.
Подошла к нему корова,
Причесала языком.

4уч. Физкультуры упражнения

Постарайся выполнять.
Лучше будешь ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

5уч. Вы не ешьте лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.

буч. У меня фигурка тонка
И высокий каблучок.
Я не буду есть котлеты,
Мне пожарьте кабачок.

7уч. Не бодем больше гриппом,
Не боимся сквозняка.
Все таблетки заменяет
Нам головка чеснока.

Вот наш цветок здоровья и расцвел.

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков.

Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.

Сейчас закройте глаза и представьте каждый свой волшебный цветок.

(Под музыку) Ваши цветы взлетели, покружились и приземлились на нашу прекрасную планету.

6.Итог классного часа

Друзья! Нам прощаться настала пора!
Чтоб не случилось, всегда человек,
Здоровья желает другому навек!
Мы «здравствуйте», вам напоследок кричим,
Цветами здоровья вас одарим.