**Классный час «Здоровым быть здорово!»**

**Цель:** актуализировать знания учащихся о компонентах здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-** формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности, рассмотреть аспекты, мешающие здоровому образу жизни;

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;

- формировать негативное отношение к вредным привычкам.

**Планируемые результаты:**

- продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;

- формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;

- формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;

- формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

- продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;

- продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;

- воспитывать умение работать в группах, парах.

**Оборудование:** *плакаты, ноутбук, колонки, цветочки трех цветов.*

**Ход классного часа**

**I. Вступительное слово учителя. Мотивация.** (*Звучит спокойная музыка)*

**Учитель:**  
- Здравствуйте, ребята, дорогие гости. Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья.

Утром кто-то очень странный,  
Заглянул в наше окно,  
На ладони появилось  
Ярко желтое пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло  
Тонкий лучик золотой  
И как с первым лучшим другом  
Поздоровалось со мной.

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу вам пожелать, чтобы каждый день приносил вам радость!  
- Начну я наш классный час с притчи.  
 *Однажды шли три странника. В пути их застала непогода. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил:  
- Кто вы?  
- Здоровье, Любовь, Богатство. Впустите нас погреться.  
- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьёй, кого из вас впустить.  
Больная мать сказала:  
- Давайте впустим Здоровье.  
Дочь предложила впустить Любовь, а жена – Богатство. Пока они спорили между собой – странники исчезли.***II. Самоопределение к деятельности.**  
- Ребята, посмотрите внимательно на доску. Как вы думаете, кто из странников очутился у нас на классном часе? (Приложение 1)

*- Здоровье.*

- О чем мы сегодня будем говорить на классном часе?

*- О здоровье.*- Да, действительно, сегодня речь пойдёт о здоровье. Ребята, скажите, пожалуйста, что такое здоровье?

(*красота, хорошее настроение, радость, нет болезней, сила и ум, когда ты веселый и радостный, бегаем и прыгаем, играем, можно заниматься физкультурой и спортом, самое большое богатство, то, что нужно беречь)*

**Учитель:** *Здоровье* – это счастье в жизни любого человека. Не зря в народе говорят: *Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял - всё потерял.*

Здоровье - это важнейшая потребность человека, делающая его счастливым, способным хорошо учиться, плодотворно трудиться и создавать здоровую семью.  
Сегодня будем говорить о здоровье,  и растить **Цветок Здоровья**. Каждый лепесток нашего волшебного Цветка будет раскрывать секреты здоровья.

- Скажите, что нужно для того, чтобы вырастить красивый цветок?

*- Ухаживать, поливать.*

- Вот  так и здоровье нужно оберегать, заботиться о нем.

*(на доске прикрепляется серединка от цветка, на которой написано слово «Здоровье»*

**Учитель:**

Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Здоровье – это не игрушка.

Легко сломать, нельзя купить

Давайте лучше мы подумаем

Как его нам сохранить.

- Что нам нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

*Ответы детей:*

1. Правильное питание.
2. Хороший сон.
3. Прогулка на свежем воздухе.
4. Держать в чистоте свои вещи и предметы личной гигиены.
5. Соблюдать режим дня.
6. Занятие спортом и физкультурой.
7. Берегите зубы.
8. Берегите зрение.
9. Отсутствие вредных привычек.

**УЧЕНИК 1:**

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу на час Здоровья пришёл!  
**УЧЕНИК 2:**

Пусть весна холодная смотрит в окно,  
Но в зале уютно у нас и светло!  
**УЧЕНИК 1**:

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!  
**УЧЕНИК 2:**

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

***Сценка «Авитаминоз»***

*Звучит музыка, несколько мальчиков исполняют подвижный танец «Барбарики».*Вдруг один ученик падает.  
**УЧЕНИК 3**:

Да - а - а, вот это видно класс!  
Стало плохо мне сейчас!  
Передо мной всё закружилось,  
В голове всё помутилось.

**УЧЕНИК 1**:

Так нельзя его бросать!  
Надо доктора позвать!

**УЧЕНИК 3:**

Не хочу я докторов!  
Я почти уже здоров!

**УЧЕНИК 1:**

У тебя ужасный вид.  
Визит к врачу не повредит.

**УЧЕНИК 2**:

Послушай! У меня болели уши,  
Так мне в день по три укола  
Месяц медсестра колола!  
И, как видишь, жив - здоров  
И живу без докторов!

**УЧЕНИК 1**:

Без уколов можно жить -  
Начинай таблетки пить.  
Вот тебе таблеток куча -  
Я купил на всякий случай.  
*(дает мешок, на котором написано: «Таблетки»)*

**УЧЕНИК 2:**

У меня есть пожеланье -  
Занимайся обливаньем!  
Я вот эту процедуру  
Не меняю на микстуру.  
И в мороз, и в жаркий день  
Закаляться мне не лень!  
*(в руках тазик и полотенце)*

**УЧЕНИК 1:**

Физкультура - вот рецепт!  
Больше двигайся давай!  
Бегай, прыгай, приседай!  
Мяч лови и мяч кидай!  
Приготовился? На старт!  
*(кидает мяч больному)*

**УЧЕНИК 3**:

Погодите! С вами мне не по пути.  
Лишь подумаю про спорт,  
Слёзы катятся на пол.  
*(падает)*

**ВСЕ:** Врача! Врача!

**АЙБОЛИТ:**

Здравствуйте, ребята!  
Что случилось? Что болит?  
Есть и йод, и вата.

**УЧЕНИК 3:**

Боли, доктор, в голове.  
Помогите, доктор, мне,  
У меня такая слабость -  
Не хочу я даже сладость!

**АЙБОЛИТ:**

Сейчас осмотр проведу,  
Чем смогу - тем помогу.  
Ручки слабые, ножки тоже...  
Та-ак, на что ж это похоже?  
Ну-ка, рот открой пошире:  
Раз и два, и три, четыре.  
Зубы все пока на месте.  
Посоветуемся вместе.

**УЧЕНИК 1**:Надо дать ему таблетки!  
**УЧЕНИК 2**: В нос закапать из пипетки!  
**УЧЕНИК 1:** Надо выпить порошок!  
**УЧЕНИК 2:** Антибиотиков - мешок!  
**УЧЕНИК 1:** Надо дать ему микстуры!  
**УЧЕНИК 2:** Справку дать от физкультуры!  
**АЙБОЛИТ:** Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!  
Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!  
Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!  
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

От того и заболел

Что неправильно ты ел.

- Ребята, как вы думаете, почему не хватает витаминов у мальчика?

*- Он неправильно питается.*

**Учитель:** Питаться надо по режиму, для этого в нашей организовано горячее питание в школе. Также очень вредно переедать. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное и неправильное питание, что в итоге приводит к разным заболеваниям.

**Выступление витаминов А, Б, С, Д. (Приложение 2,3,4,5,6)**

**Учитель:** Эти истины не новы!  
**АЙБОЛИТ:**

Витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить!  
У тебя болезней нет!  
Дам тебе такой совет:

Ешь ты овощи и фрукты

Творог, молоко и рыбку  
Витамины потребляй  
И здоровье прибавляй!  
**УЧЕНИК 3:**

 Вот спасибо, доктор, Вам!  
Каждый должен думать сам,  
Как болезни победить  
И здоровье сохранить!  
Правильное питание и витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить!

**Игра «Полезные и неполезные продукты»**

Учитель называет продукты, если они полезны – дети хлопают в ладоши, если нет – топают ногами. *(Молоко, газированная вода, морковь, чипсы, апельсин, конфеты, мёд, петрушка, яблоко, булочка, торт, помидор, творог).*

**Учитель:** Мы раскрыли **первый секрет Здоровья - «Правильное питание»**

Учитель прикрепляет на доску первый секрет Здоровья **«Правильное питание»**

**Просмотр фрагмента из мультфильма «Мойдодыр»**

**Учитель:** Посмотрите на этого мальчика. Какой он грязный. Вы узнали его?

*- Мальчик из стихотворения К.И Чуковского «Мойдодыр».*

**Учитель:** А давайте ребята ему поможем, расскажем с помощью чего можно бороться с грязью.

Учитель: А что необходимо делать ежедневно, чтобы сберечь здоровье?

*- Следить за чистотой тела, мыть с мылом руки, чистить зубы, стричь ногти, убирать и проветривать свою комнату, мыть посуду…*

**Ученик:**

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран.  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –  
Я хочу умыться!   
**Учитель:** Правильно, ребята, недаром говорится *«Чистота - залог здоровья!»*. С водой и мылом нужно дружить. Вода – доктор. Без неё не может жить человек.

**Учитель:** Какой второй и третий секреты Здоровья?

*- «Личная гигиена», «Берегите зубы».*

Учитель прикрепляет на доску **второй и третий секреты Здоровья «Личная гигиена», «Берегите зубы».** (Приложение 7)

**Учитель:**

Чтобы узнать третий секрет здоровья отгадайте загадку.

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье.

Плюс хорошая фигура

Вот что значит … *(Физкультура)*

**Учитель:** Что вы делаете на уроке физкультуры?

*- Занимаемся спортом, играем, тренируемся.*

**Учитель:**Спорт, игра, утренняя гимнастика -  очень полезны для здоровья. Они делают нас сильными, крепкими, продлевают жизнь. А в  какие игры вы играет?  *(Ответы детей)*

**Учитель:** В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться. В результате организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и от этого у человека появляется ожирение. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом и физкультурой, больше двигаться.

**- Учитель:** Назовите 4 секрет Здоровья?

**Четвертый секрет Здоровья - «Занимайся физкультурой и спортом».**

**Физкультминутка** *(проводит ученица)*

Пришло время нам тоже подвигаться.

Утром рано умывались *(круговые вращения рукой по лицу)*

Полотенцем растирались *(круговые вращения другой рукой)*

Ножками потопали, *(топают ногами)*

Ручками похлопали, *(хлопки руками)*

Вправо, влево наклонялись *(наклоны)*

И друг другу улыбались *(повороты, улыбаются)*

Вот здоровья в чем секрет *(потягиваются)*

Всем друзьям физкультпривет! *(машем руками)*

**Учитель прикрепляет на доску пятый секрет Здоровья «Занимайся спортом»**

**Учитель:** Ребята, как вы понимаете пословицу **«**Отдых и труд рядом идут». Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не переутомляться, не навредить своему здоровью. Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня.

- А что такое режим дня? *(ответы детей)*

**Учитель:** Режим– это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье. 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)*

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным …*(душем)*

Проверь, никто не помогает,

Постель я тоже … *(застилаю)*

После душа и зарядки

Ждет меня горячий … *(завтрак)*

После завтрака всегда

В школу я бегу … *(друзья)*

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить …*(не хочет)*

С пятерками спешу домой

Сказать, что я – всегда … *(герой)*

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам … *(Мойдодыра)*

После обеда можно поспать,

А можно во дворе … *(играть)*

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки –

Лучшие друзья … *(мои)*

Мама машет из окна,

Значит мне домой … *(пора)*

Теперь я делаю уроки,

Мне нравится моя … *(работа)*

Я важное закончил дело

И, ребята, не грущу,

Я с работы папу … *(жду)*

Вечером у нас веселье,

В руки мы берем гантели,

С папой спортом …. *(занимаемся)*

Но смотрит к нам в окно луна.

Значит, спать уже … *(пора)*

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и … *(уши)*

Ждет меня моя кровать,

«Спокойной ночи!»

Надо … *(спать)*

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

**Учитель:**

В мире нет рецепта лучше-

Будь с режимом неразлучен,

Проживёшь до ста ты лет – вот, скажу, и весь секрет.

***Рассказ о важности сна учащейся.***

Очень важен для нас достаточный по продолжительности ночной сон. Нам следует спать 9-10 часов. Чтобы сон был глубоким и спокойным нам нужно соблюдать правила:

- не играть в шумные игры перед сном;

- не смотреть страшные передачи;

- не есть на ночь;

- перед сном проветривать помещение;

- ложиться спать в одно и то же время.

**Учитель:** Назовите следующий **- шестой секрет Здоровья - «Соблюдай режим дня».** (Приложение 8)

**Учитель:** Чтобы узнать следующий секрет Здоровья, мы послушаем стихотворение *(читает ученица).*

Жила цапля на болоте.

Выходила на охоту,

Свежей травки пощипать,

Да лягушек погонять.

И могла стоять носатая,

Целый день в воде, как статуя.

Скучно стало цапле жить,

Цапля начала курить…

Выйдет цапля на болото -

Ну, какая тут охота?!

Стал у цапли бледный вид,

И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,

Хоть и знала вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:

Цапля чахла, цапля сохла…

К осени бедняга сдохла…

А могла бы долго жить!

**Учитель:** Что произошло с цаплей?

- Она умерла.

**Учитель:** Почему?

- Она курила.

**Учитель:** Курение является вредной привычкой. От курения в России в год умирает 500 тысяч человек.

**Учитель:** Назовите ещё вредные привычки.

*- Курение, алкоголизм, наркомания.*

Учитель: Почему они вредные? Что может заменить эти вредные привычки?

**Значит седьмой секрет Здоровья – «Отсутствие вредных привычек»**

(Приложение 9)

*Чтение стихотворения.*

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться.

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться*.*

**Исполнение частушек девочками.**

1.Пропоем мы вам частушки,

Слушайте внимательно,

И под музыку все вместе

Хлопайте старательно!

*(Хлопают в ладоши)*

2.Все здоровый образ жизни

Мы с ребятами ведем,

Хоть зовут нас малышами,

От взрослых мы не отстаем!

*(Наклон вправо и влево)*

3.Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,

Если спортом заниматься, –

Станешь самым сильным ты!

*(Девочки приседают)*

4. Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.

*(Девочки кружатся)*

6.Ты зарядкой занимайся,  
Если хочешь быть здоров.  
Водой холодной обливайся–  
Позабудешь докторов.

*(Перестановка ног)*

7.Про таблетки и лекарства

Позабудьте навсегда,

Пусть у вас друзьями станут

Солнце, воздух и вода!

*(Зарядка)*

9.Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!

Всем желаем мы здоровья

В этот светлый добрый час!

**Рефлексия.**

- Какие секреты Здоровья мы сегодня с вами раскрыли?

- Ну, а сейчас я предлагаю создать цветочную поляну, отражающую наше состояние здоровья в данный момент.

* если вы всё усвоили по нашей теме, вам всё было понятно, всё у вас получилось - прикрепите зеленый цветок;
* если вам было трудно, не всё понятно – то крепим желтый цветок;
* а если же вам совсем ничего не понятно – тогда красный цветок.

**Учитель:** Я хочу, чтобы вы были всегда здоровы и счастливы, а этот цветок Здоровья напоминал вам об этом (ученики раздают цветки Здоровья).

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, здоровье – главное богатство для каждого человека. И мы сегодня с вами сделали вывод, что быть здоровым – здорово! Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы умники и умницы!

- Спасибо за внимание!



(фото с классного часа)

**VII. Итог занятия.**

**Учитель:** Я хочу, чтобы вы были всегда здоровы и счастливы, а этот цветок Здоровья напоминал вам об этом (ученики раздают цветки Здоровья).

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, здоровье – главное богатство для каждого человека. И мы сегодня с вами сделали вывод, что быть здоровым – здорово! Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы умники и умницы!

- Спасибо за внимание!

**Заключение**

       Привычка здорового образа жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому образовательное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в школе детям должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Формирование привычки здорового образа жизни у младших школьников в школе возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

 Главная цель педагогической деятельности воспитателя — воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

**Библиографический список**

1. Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2001. – 152с.

2. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников.

Москва.: Панорама, 2005. – 144 с.

3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа.-2005.- № 11. - С.75.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии (1-4 классы). Москва: "Вано", 2004.

5. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа.-2006, -№ 8.- С.90.

**Приложение 1 (Здоровым быть здорово!)**





**Приложение 2 (Витамины – наши друзья!)**



**Приложение 3 (Витамин А)**



**Приложение 4 (Витамин В)**



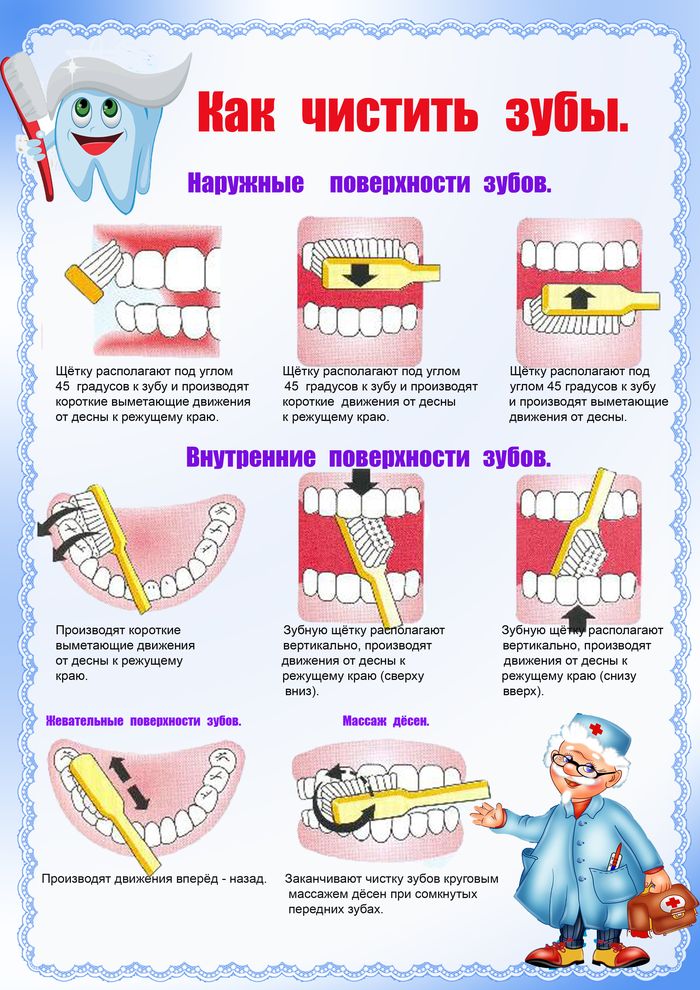
**Приложение 5 (Витамин С)**



**Приложение 6 (Витамин Д)**



**Приложение 7 (Личная гигиена)**



**Приложение 8 (Режим дня)**



**Приложение 9 (Закаливание)**

