Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 25 среднего (полного) общего образования
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

**Классный час «Путешествие за цветком здоровья»** Воспитатель: Моисеева Ирина Васильевна

**Цели:**
- сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- выделить компоненты здорового состояния человека;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**- способствовать оздоровлению детского организма;
- выделить компоненты здорового состояния человека;
- развивать у детей потребность в здоровом образе жизни, учить избегать ситуаций, наносящих вред здоровью;
- развивать связную речь, мышление, память, зрительное восприятие.

**Методические приёмы:**- игровые и здоровье сберегающие технологии.

**Оборудование:**
Модель цветка Здоровья, презентация, иллюстрации продуктов, карточки слов к игре «Собери пословицы», мелодичная музыка, карточки с надписями пунктов режима дня, корзина, яблоки.

**Ход классного часа:**

Ребята, к нам на занятие пришли гости. Улыбнитесь им и пожелайте им здоровья.
**Дети:** Здравствуйте!
**Учитель:** Я тоже говорю всем «здравствуйте». При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

1.Приветствуем всех, кто время нашёл
 И в школу на урок здоровья пришёл!
 Зима всё стучит морозом в окно,
 А в классе у нас тепло и светло!

2. Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
 И набираем, естественно, вес!
 Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
 Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

3. А с ними порядок, уют, чистота,
 Эстетика, в общем сама красота!
 Здоровье своё бережём с малых лет.
 Оно нас избавит от боли и бед!

**Ведущий**
Вы уже догадались, о чём сегодня пойдёт речь? Правильно, о здоровье.
Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своём здоровье.
Что такое здоровье? (Здоровье – это отсутствие болезней).
Надо ли говорить о здоровье? Зачем?
Я приглашаю вас в необычное путешествие за цветком Здоровья.
Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ. И когда мы соберём все его лепестки, этот цветок станет волшебным.

**1-й лепесток – ЧИСТОТА.**Послушайте слова К. И. Чуковского из сказки « Мойдодыр»: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»
Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?
Ответ детей:
Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.
Какие правила личной гигиены вы соблюдаете?
Ответ детей
Вспомогательные вопросы:
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 дома, класса?
- Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.
Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водой, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.
- Что появляется на грязном теле у этих детей? (Микробы).

- Послушайте замечательное правило от Мойдодыра.
«Мочалка, мыло и вода -
И от микробов нет следа!»
- Давайте повторим его вместе.

***Игра «Собери пословицу о чистоте».***Чистота – лучшая красота.
Чистота – залог здоровья.
Чисто жить – здоровым быть.
Кто аккуратен – тот людям приятен.
Чистота и здоровье – родные сёстры.
Любящий чистоту, будет здоровым.
- И так, какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?
Ответ детей. (Выполнять правила личной гигиены).
ЗОЖ начинается с чистоты.
Как назовём первый лепесток?
Прикрепляют к стебельку 1-й лепесток – ЧИСТОТА.

Народная пословица гласит:
«Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».
О чём пойдёт сейчас речь?
ответ детей:
Что такое режим дня?
Режим дня – это чёткий распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.

В конверте №2 лежат карточки с пунктами режима дня. Ваша задача разложить карточки в правильном порядке.

7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.
7.05 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.
7.20 – Вот и завтракать пора: каша ждёт тебя с утра.
7.30 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.
8.00 – В школе слушай всё внимательно, будь прилежным и старательным.
13.00-15.00 – После обеда погуляй, про кружки не забывай.
!5.00 – Пришло время постараться – за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.
17.30 – Вот и ужинать пора, котлеты жарятся с утра.
18.00 – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.
19.00 - 20.00 – Дома маме помоги и немного отдохни.
20.00 21.00 – С родителями можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть, или с мамой посидеть.
21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.
Всем запомнить нужно! Кто с режимом дружит, никогда не тужит! Помни твёрдо, что режим людям всем необходим!

**Ведущий**Это ваш режим дня. Он примерный, и может меняться. Главное, чтобы в сутки вы спали не менее 9-10ч. , кушали примерно в одно и то же время 4-5 раз в день. Очень важно, чтобы вы чередовали работу и учёбу с отдыхом.
В конверте №2 лежат розовые карточки, на которых написан разный возраст.
Попробуйте определить, сколько часов должны спать в возрасте, который указан на карточке. (По санитарным нормам)

Какой отдых вы любите?
Ответ детей.
Проводите время на свежем воздухе, не менее двух 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?
Ответ детей: (соблюдать режим дня).
Режим дня помогает хорошо учиться и укреплять своё здоровье.
Как назовём второй лепесток?
**Прикрепляется к цветку 2-й лепесток – РЕЖИМ ДНЯ.
Игра «Каким ты хочешь быть».** Если да – хлопают, нет – топают:
крепкий, сильный, бледный, неуклюжий, сутулый, ловкий, весёлый, болезненный, здоровый, грязный, аккуратный, стройный, румяный, неряшливый, красивый.

**3-й лепесток – ДВИЖЕНИЕ.**
Вам нравятся люди с красивой осанкой?
Ответ детей.
Не случайно говорят «Эта девочка стройная, как берёзка». Что они имеют в виду?
Чтобы ваша осанка была хорошей, красивой, выполним упражнение «Деревце».
*(Выполняем упражнение под музыку. Звучит спокойная музыка.)*- Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.
- Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимаете руки в верх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.
- Подтянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий . стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем (15-20 секунд). Опустите руки и расслабьтесь. (Можно повторить).

Малоподвижный образ жизни вредит здоровью.
Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь».
Ребята, как вы укрепляете своё здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?
Ответ детей: утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом(лыжи, плавание и т.д.) , закаливание (водой, воздухом, солнцем).
Занятие физкультурой и спортом делает вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.
Как назовём мы третий лепесток?
Прикрепляется к цветку третий лепесток – ДВИЖЕНИЕ.
 **4-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей».
Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?
С пищей человек должен получать все необходимые питательные вещества.
Ответ детей.
Что вы любите есть больше всего?
Ответ детей:
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.
Кто такой диетолог?
Диетолог – это врач, который рекомендует как правильно питаться.
Даёт советы по правильному питанию.
Занимается составлением меню.
**Игра: « Весёлые поварята».**Я предлагаю вам стать врачами диетологами. В конверте №3 лежат карточки с изображением продуктов. Составить своё меню на завтрак, обед и ужин . Блюдам дать название. На листочек наклеить карточки с продуктами, которые вы будете использовать в своих блюдах. Объяснить , почему вы использовали эти продукты.
На сколько полезно ваше меню расскажут ребята.

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.

Теперь давайте подведём итоги:
Чтоб расти – нужен белок,
Для защиты и тепла -
Жир природа создала,
Как будильник без завода
Не пойдёт ни тик, ни так
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак!

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

Витамин А очень полезен для зрения.
Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.
(*Показываем продукты содержащие эти витамины.)*

Витамин В способствует хорошей работе сердца.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный 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 всё же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Как же правильно питаться?
Ответ детей.
Так как мы назовём следующий лепесток: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
Прикрепляется к цветку 4-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

**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?
Ответ детей: курение табака, алкоголь, наркотики.
Какой вред приносит курение?
Ответ детей.
Курение вредно для лёгких и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт, плохо учится, часто болеет. Это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Курение опасно не только для тех, кто курит, но и для тех, кто находится рядом, вдыхает чужой дым.
Скажем: «Нет курению!» (все вместе)

Алкоголь с арабского означает одурманивающий.
Какой вред приносит алкоголь?
Ответ детей.
Алкоголь является причиной ссор и драк, болезней, аварий на дорогах, смерти людей. Алкоголь нарушает движение, речь, вызывает тошноту, головокружение, заставляет чувствовать себя более уверенными, чем обычно, и совершать опасные поступки. Особенно алкоголь опасен для детей. Несколько глотков могут вызвать сильное отравление.
Скажем: «Нет алкоголю!» (все вместе).

Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Они могут выглядеть в виде жвачек, таблеток, сигарет, пахнущих веществ. Попробовав раз, человек привыкает к ним и уже не может без них обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик разрушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека.

Скажем: «Нет наркотикам!» (все вместе).
Скажем: «Нет вредным привычкам!» (все вместе).
Как назовём следующий лепесток?
Прикрепляется к цветку 5-й лепесток – ВРЕДНЫМЕ ПРИВЫЧКИ!

А ещё какие бы лепестки вы добавили – это радость, добро, счастье. Без них цветок не будет полным.

Вот наш цветок и расцвёл.
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)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.
Если вы будете здоровы, веселы, то хорошо и радостно будет людям, которые находятся рядом с вами.
Ведь самое главное, чтобы у нас всегда было прекрасное настроение.
Только с хорошим настроением можно вырасти здоровым, красивым, добрым, сильным, не ленивым.

 Давайте ещё раз повторим правила ЗОЖ.

**Рефлексия:**На доску прикрепить корзину. Если урок понравился, вы усвоили для себя что-то полезное – в корзину кладём зелёное яблоко, а если нет – красное.