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.