**Классный час «Школа здоровья».**

*Тишова Наталия Александровна,*

 *учитель начальных классов*

*МАОУ «Гимназия №1 Октябрьского района г.Саратова».*

**Цели:** сформировать представление детей о здоровье, как одной из ценностей человека; воспитание человека, который умеет заботиться о здоровье; развитие памяти, внимания.

**Ход занятия.**

**Ведущий:** О чем же мы сегодня будем говорить? Отгадайте загадку.

«Вас не было – оно было,

Нас не будет – оно будет.

Никто ни у кого его не видел,

А у каждого оно есть.»

 *(Здоровье.)*

- Сегодня мы посетим с вами «Школу Здоровья».

Здоровье – это бесценный дар,

Который при рожденье тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

**Ведущий:** Ребята, я хочу рассказать вам одну легенду.

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно. И решили они создать человека и заселить планету Земля. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали они думать, решать, куда бы его спрятать. Одни предлагали спрятать глубоко в море, другие – высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов».

- Вот мы и узнаем с вами, как нужно беречь свое здоровье.

**Ученик:** В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

Я здоровье сберегу.

Сам себе я помогу.

- Открываем двери «Школы Здоровья» и отправляемся в путешествие.

(Стук в дверь. Заходит ученик.)

Я получил письмо от своего друга Пети. Вот что он пишет.

«Дорогие ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит,

что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Петя».

**Учитель:** Ребята, верно ли Петя составил меню? Сейчас мы попробуем выбрать для него продукты.

**Игра «Меню для Пети».**

(Полезные продукты кладем на зеленую тарелку, вредные – на красную. Дети выбирают картинки с изображением продуктов и раскладывают их на тарелки.)

Список продуктов: груша, лимонад, свекла, торт, яблоки, чипсы, капуста, молоко, творог, пепси-кола.

**Ученик:** Ягоды , фрукты и овощи - вот основные источники витаминов и полезных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают вместе с пищей. Вот почему ягоды и фрукты должны быть в рационе регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, [B1](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD_B1), В2, В6) и жирорастворимые (А,D,Е).

**Ученик:** А я хочу дать Пете и всем ребятам несколько советов.

1. Чтобы детям развиваться нужно правильно (питаться).
2. Кушай овощи и фрукты, натуральные (продукты).
3. Чтобы жить здоровым дольше, кушай фруктов ты (побольше).
4. Если ты не хочешь супа, поступаешь очень (глупо).
5. Ешь конфеты и печенье, лишь чуть-чуть для (настроения).
6. Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак (творожок)
7. Будешь с чипсами дружить, силачом тебе (не быть).

«Не всякая еда нужна для живота».

От спорта польза будет,

Здоровье всем прибудет.

**Физминутка.**

Стали мы ученикам,

Соблюдаем режим сами.

Утром мы, когда проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Для здоровья, настроения

Делаем мы упражнения:

Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись.

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.

**«Режим дня».**

**Ведущий:** Умение организовывать свое время – очень ценное качество человека. Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет. При хорошем продуманном режиме дня времени хватает на все: на учебу и отдых, на занятия в кружках и помощь родителям. Как вы считаете, какой режим дня должен быть у школьника вашего возраста?

**Конкурс плакатов «Режим дня».**

(Ученики представляют свой плакат и защищают его.)

**Игра «Доскажи словечко».**

1. Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без… (докторов).

1. Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в …(обед)

А на ужин …(винегрет).

1. Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

Лыжным бегом заниматься.

И почаще …(улыбаться).

1. Ну а если на обед

Ты начнешь с кулька … (конфет),

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадкой подсластишь,

А потом на целый вечер

К телевизору засядешь

И посмотришь по порядку

Сериалов череду,

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда –

Близорукость, бледный вид

И неважный … (аппетит).

**«Пословицы и поговорки».**

**Ведущий:** Пословицы и поговорки передают народную мудрость. И немало их посвящено здоровью и здоровому образу жизни. Но вот незадача, перепутались все слова в пословицах. Кто же нам поможет? (Предлагаю ребятам сложить по порядку слова в пословицах и поговорках о здоровье. Дети читают сложенные пословицы и поговорки).

«Чистота – залог здоровья».

«Здоров будешь – все позабудешь».

«Береги платье снова, а здоровье – смолоду».

«Чисто жить – здоровым быть».

«Крепок телом – богат умом».

«В здоровом теле – здоровый дух».

**Ведущий:** Вот и подходит к концу наше путешествие. Надеюсь, вы будете беречь и сохранять свое здоровье, правильно питаться, соблюдать режим дня и заниматься зарядкой.

**Ученик:** Друзья, нам прощаться настала пора.

 Но чтоб не случилось, всегда человек

 Здоровья другому желает навек!

**2 ученик:** Здоровье – это кладезь.

 Его нельзя купить,

 Однажды потерявши,

 Его не возвратишь.

**3 ученик:** Не одолжить у друга,

 Не выиграть в лото,

 Ведь без здоровья счастье,

 Поверьте, уже не то.

**4 ученик:** Несомненно, что здоровье

 С детства нужно укреплять,

 Физкультурой заниматься,

 Бегать, прыгать и играть.

**5 ученик:** И поэтому, ребята,

 С вами ждем мы новых встреч.

 И надеюсь, что здоровье,

 Вы все будете беречь.

**Литература:** Внеклассные мероприятия в начальной школе. И.Н. Корбанова. Волгоград. Учитель 2007 г. Романенко В.Мю Классный час. Завуч 2008 №7. Сохранение и укрепление здоровья- младших школьников // Начальная школа, 2004, №7.