**Классный час**

**«Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ - САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

**ЦЕЛИ:**

**Сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность учащихся, учить детей рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.**

**ОБОРУДОВАНИЕ: мультимедиапроектор, компьютер, тесты, рисунки микробов, плакат.**

**Воспитатель:**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют?» Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый сказал: Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья.

**Воспитатель:**

И девиз нашего классного часа:

*«****Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!»***

**А что же такое здоровье? Ответ на этот вопрос мы узнаем на классном часе.**

**Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, добрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать плавать, забыть о головной боли.**

**Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. И не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или здоровье, мы все говорим – ЗДОРОВЬЕ.**

**Вспомним наших помощников здоровья, которые помогают вести здоровый образ жизни.**

**(Воспитатель прикрепляет на доску карточки с составляющими здорового образа жизни).**

|  |
| --- |
| **Здоровый образ жизни** |

|  |
| --- |
| Наши помощники в сохранении здоровья |

**1.Отказ от вредных привычек (курение, употребление мучного и сладкого в больших количествах);**

**2.Двигательный режим (подвижные игры на воздухе, зарядка по утрам, физкультминутки);**

**3.Правильное питание: (старайся есть разнообразную пищу. Пей соки, не ешь много жареного, солёного и острого);**

**4.Закаливание;**

**5.Выполнение правил личной гигиены;**

**6.Хорошее настроение.**

**Воспитатель:**

**Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». ( Изречение вывешивается на доску). (Предотвращать – устранять, не дать осуществиться чему-нибудь плохому).**

**Запомните пословицу:**

**«Здоровье дороже богатства. Берегите здоровье!»**

**\*\*\***

**Ты должен знать своё тело.**

**Знать и любить.**

**Самое первое дело –**

**В мире с ним жить.**

**Каждую клеточку тела**

**Нужно понять,**

**Пользоваться умело**

**И охранять.**

**Поиграем в игру «Закончи фразу»**

**С головы до самых пяток,**

**В теле должен быть ... порядок.**

**Каждый с детских лет одет,**

**В прочный мышечный ... скелет.**

**Чтобы тело было крепким**

**Поднимайся, не ленись**

**На зарядку... становись!**

**Когда идёшь по улице,**

**Не надо, друг, ... сутулиться!**

**Не гнись, пожалуйста, дугой,**

**Сиди ... прямее, дорогой.**

**Один осанист, крепок, строен,**

**А почему другой ... расстроен?**

**Чистить зубы надо часто,**

**Друг зубов - ... зубная паста.**

**Чтоб дёсны были крепкими,**

**Грызи ... морковку с репкою.**

**Сластёна, зубы пожалей,**

**Работы много у ... врачей!**

**Очень сложно болезни лечить,**

**Легче болезни ... предупредить.**

**Дважды в день чистим, зубы старательно,**

**И утром, и вечером ... обязательно.**

**И всегда перед едой**

**Руки мою я ... водой.**

**Я от вас, друзья, не скрою,**

**Постоянно уши ... мою.**

**И зарядкой заниматься постоянно нам не лень,**

**С настроением хорошим начинаем каждый ... день.**

**Запомнить нужно навсегда,**

**Залог здоровья ... чистота!**

**Воспитатель:**

**У природы, есть секрет,**

**Как быть здоровым много лет.**

**Солнце, воздух и вода**

**Помогают нам всегда!**

А теперь отгадайте мои загадки:

**1. Есть лужайка в нашей школе,**  
**А на ней козлы и кони.**  
**Кувыркаемся мы тут**

**Ровно 45 минут.**

**В школе - кони и лужайка?**

**Что за чудо, угадай-ка?**

**(Спортзал)**

**2. Врач тем редко нужен,**  
**Кто со мною дружен.**  
**Кожа потемнеет,**

**сам похорошеет.**

**(Солнце)**

**3. Горяча и холодна,**

**Я тебе всегда нужна.**

**Позовёшь меня - бегу,**

**От болезней берегу.**

**(Вода)**

**Горькой бывает,**

**Сладкой бывает,**

**Ойкают дети, её запивая.**

**(Таблетка)**

**Стоит он в баночке в аптечке,**

**коричневой бутылочке**

**А на локтях, и на коленках**

**Он жёлтый и шипучий.**

**(Йод)**

**6. Я под мышкой посижу,**  
**Что делать укажу:**

**Или разрешу гулять,**

**Или уложу в кровать.**

**(Градусник)**

**7. Кто в дни болезней,**  
**Всех полезней**

**И лечит нас**

**От всех болезней.**

**(Доктор)**

**8. Костяная спинка,**  
**Жёсткая щетинка**

**С мятной пастой дружит,**

**Нам усердно служит.**

**(Зубная щётка)**

**Игра «Хлопайте в ладоши»**

**Если мой совет хороший,**

**Вы похлопайте в ладоши.**

**На неправильный ответ**

**Говорите: нет, нет, нет.**

**1.Постоянно нужно есть**

**Для зубов для ваших**

**Фрукты, овощи омлет,**

**Творог, простоквашу.**

**Если мой совет хороший,**

**Вы похлопайте в ладоши.**

**2. Не грызите лист капустный,**

**Он совсем, совсем не вкусный**

**Милые друзья,**

**Лучше ешьте шоколад,**

**Вафли, сахар, мармелад**

**Это правильный совет?**  (**Нет, нет, нет!)**

**3. Говорила маме Люба: -**

**Я не буду чистить зубы.**

**И теперь у нашей Любы**

**Дырка в каждом, каждом зубе.**

**Каков будет ваш ответ?**

**Молодчина Люба? (Нет, нет, нет!)**

**4.Блеск зубам чтобы придать**

**Нужно крем сапожный взять.**

**Выдавить полтюбика**

**И почистить зубики**

**Это правильный совет?** (**Нет, нет, нет!)**

**5. 0х неловкая Людмила**

**На пол щетку уронила.**

**С пола щетку поднимает,**

**Чистить зубы продолжает.**

**Кто даст правильный совет?**

**Молодчина Люда?** (**Нет, нет, нет!)**

Воспитатель:

\*\*\*

**Каждый твёрдо должен знать:**

**Здоровье надо сохранять.**

**Нужно правильно питаться,**

**Нужно спортом заниматься,**

**Руки мыть перед едой,**

**Зубы чистить, закаляться,**

**И всегда дружить с водой.**

**И тогда все люди в мире**

**Долго, долго будут жить.**

**И запомни, ведь здоровье,**

**В магазине не купить!**

**Кроссворд:**

## *По горизонтали*

1. Вещество, без которого человек не может жить более 3-4 дней.

2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в  
мясе, рыбе, твороге.

5. Продукт животного происхождения, необходимый, в большом количествегрудным детям.

8.Орган пищеварения, соединяющий рот и желудок.

9.Инструмент, помогающий человеку заботиться о зубах.

10.Соседка желудка, но живет справа.

По вертикали

1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.

3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.

4.Желание есть.

6.Помидор, огурец, лук... (общее понятие).

7.Орган, в котором пища начинает перевариваться.

**Мы открыли вам секреты,**

**Как здоровье сохранить,**

**Выполняйте все советы,**

**И легко вам будет жить.**

*Рано утром просыпайся,*

*Себе, людям улыбайся.*

*Ты зарядкой занимайся,*

*Обливайся, вытирайся.*

*Всегда правильно питайся,*

*Аккуратно одевайся.*

*В школу смело отправляйся!*