*КОУ ВО «Таловская школа-интернат для детей-сирот и детей,*

*оставшихся без попечения родителей»*

Путь к доброму здоровью

Классный час в 4 классе



*Подготовила:*

*Перова Ольга Ивановна*

*учитель начальных классов*

2010

Путь к доброму здоровью

Классный час

Цель: расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым

- Эти истины не новы.

Объясните, как вы понимаете пословицы.

(Работа в парах.)

Здоровье дороже денег.

Когда пьешь воду, помни об источнике.

Здоров будешь - всего добудешь.

Крепок телом - богат делом.

Зимой волка бойся, а летом мухи.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

В здоровом теле здоровый дух.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Выберите слова для характеристики здорового человека

(запись на доске):

красивый статный сутулый стройный сильный толстый ловкий крепкий бледный неуклюжий румяный подтянутый

Каким способом можно достичь этих качеств?

Какого человека мы можем назвать здоровым?

Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие редко?

(Нужно закаляться.)

Крепким стать нельзя мгновенно,

Надо закаляться постепенно.

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых - настоящий.

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Кто так не делает - болеет.

Ещё полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать,

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает,

И под влиянием солнца лучей

Д - витамин образуется в ней

 Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является закаливание.

Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания орга­низма, выделяют обтирания, обливания и купания.

Обтирание - наиболее простая закаливающая процедура, которая может проводиться каждый день. После выполнения утренней гимнастики нужно смочить прохладной водой полотенце или специ­ально сшитую из махровой ткани перчатку и обтереть ею тело. Начинать следует с ног, затем обтираются руки, грудь, спина. Основное условие - все движения выполняются по направлению к сердцу.

Ещё одним весьма простым способом закаливания является хождение босиком.

При закаливании важно соблюдение определённых принципов:

* Закаливание должно быть постепенным, так, для обливания вначале следует использовать теплую воду, мало-помалу, снижая её температуру.
* Второе условие - систематичность. Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.
* Третье условие - учёт индивидуальных особенностей.

 Наше здоровье во многом зависит от того, каким воздухом мы ды­шим. Чистый свежий воздух укрепляет организм, делает его устойчивым к болезням. Поэтому каждый день вы должны проводить на улице не менее полутора часов. Не забывайте проветривать свою комнату. Свежий воздух не выносят мик­робы, зато они обожают душные комнаты.

Солнечный свет необходим всему живому, он дарит здоровье и красоту, делает кожу более чистой и гладкой. Солнечный свет очень полезен для глаз и помогает человеку сохранить зрение.

Кроссворд «Здоровье»

(работа вгруппах)

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... *(зарядка)*

1. Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча,

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это –

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят... (душ)

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... *(спорт)*

1. Он с тобою и со мною

Шёл степными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками… (рюкзак)

5.В новой стене, в круглом окне

Днём стекло разбито, на ночь вставлено… *(прорубь)*

6.Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... *(велосипед)*

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,

А несут меня не кони,

А блестящие... *(коньки)*

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно... *(тренировка)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 1З |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2Д |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3 |  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4Р |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 |  | О |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 6В |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  | Ь |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  | Е |  |  |  |  |  |  |  |  |

Со здоровым дружен спорт,

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды,

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните: спортсмены

Каждый день свой непременно

Не играют с дрёмой в прятки,

Начинают с физзарядки.

Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать. Но красивая осанка - это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

Существуют определённые правила зарядки:

* Делать её нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату. А после утренней гимнастики нужно обязательно принять душ.
* Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры (футбол, догонялки и т.п.). Вы можете заниматься в спортивной секции, только при её выборе обязательно посоветуйтесь с родителями.
* Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что всё вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

(Задание: подготовить и показать комплекс физзарядки - работа в группах)

* Чтобы расти и крепнуть, нам нужны определённый режим питания и сбалансированный рацион.

Какие правила гигиены питания вы знаете?

Посмотрю я на ребят:

Не сутулятся сидят,

Все умыты, все опрятны,

Ложки держат аккуратно,

Быстро, дружно всё съедают,

Корки на пол не бросают,

Чай на стол не проливают,

Потому что точно знают...

Запись на доске:

1. Кто ест красиво, глядит счастливо.
2. Не красен дом пирогами, красен едоками.
3. Когда я ем, я глух и нем.
* Объясните эти пословицы.
* Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

- Выберите те продукты, которые полезны вашему организму. Докажите.

Рыба «Пепси» жирное мясо подсолнечное масло кефир чипсы

торты морковь «Геркулес» жвачка шоколадные конфеты лук

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться - каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь - это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

 Учитель предлагает ребятам показать малышам комплекс утренней гимнастики, а чтобы это было интересно, инсценировать сказку о зарядке и выпустить газету «Санитарный бюллетень»

Репка

Ведущий:

Возле дома огород,

Бабка с внучкой у ворот,

Жучка хвост колечком

Дремлет под крылечком.

На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет,

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

«На зарядку, на зарядку становись».

Дед:

У меня здоровье крепкое,

Посажу-ка лучше репку я!

Ведущий:

Лопату берёт, идёт в огород.

Бабка:

И у бабки без зарядки,

Слава богу, всё в порядке!

Ведущий:

Рот разевает - сладко зевает.

Внучка:

Клонит бедную ко сну,

С понедельника начну!

Ведущий:

На лавку садится, заплетает косицу.

Жучка:

Поиграем лучше в прятки!

Кошка:

Обойдёмся без зарядки.

Ведущий:

Жучка за кошкой, кошка в окошко.

Выходит мышка в спортивных штанишках

Майка на теле, в лапках гантели

Мышка:

Раз и два! И три - четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать,

Бегемота поднимать.

Ведущий:

Бегает, прыгает, лапками дрыгает.

Дед:

Ох, умаялся с утра ...

Бабка:

Да и мне на печь пора.

Ведущий:

Занимается рассвет.

На крылечке снова дед.

Видит репу в огороде

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки –

Репка выше кепки.

Из открытого окна

Та же музыка слышна.

 Дед:

Эх, бульдозер бы сюда,

Без него - совсем беда!

Ведущий:

Тянет - потянет, вытянуть не может.

Бабка:

Подожди, я сейчас!

Ай да репка удалась!

Ведущий:

Бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут - потянут, вытянуть не могут.

Дед:

Как тянуть?

С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу.

Ведущий:

Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут — потянут, вытянуть не могут.

Внучка:

Ломит спину, ноют ручки!

Нет, не справиться без Жучки.

Ведущий:

Жучка за внучку, внучка за бабку,

Бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут - потянут, вытянуть не могут.

Жучка:

Разбудить придётся кошку –

Пусть потрудится немножко

Ведущий:

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку, внучка за бабку,

Бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут - потянут, вытянуть не могут.

Бабка:

Мышку кликнуть бы на двор.

Кошка:

Мышку звать?!

Какой позор!

Мы пока и сами, кажется, с усами!

Ведущий:

Тут из норки мышка прыг!

Ухватилась за турник.

Мышка:

Чем топтать без толку грядку -

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!

Ведущий:

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.

Дед и бабка:

Влево - вправо,

влево - вправо –

Получается на славу!

Мышка:

Встали!

Выдохнуть - вдохнуть

А теперь пора тянуть!

Ведущий:

Мышка за кошку, кошка за Жучку,

Жучка за внучку, внучка за бабку,

Бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут - потянут - вытянули репку!

Подведение итогов