**Классный час: "Моё здоровье - в моих руках!"**

Класс:3-4

Цель и задачи:

-формирование понятий здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни;

-развитие интеллекта, смекалки, познавательного интереса;

-развитие чувства ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья окружающих;

-физическое, трудовое, морально-нравственное, коммуникативное, этическое, эстетическое воспитание через освоение практических навыков здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: разработка мероприятия, мультимедийный проектор, сувениры.

Ход мероприятия:

**Орг. момент.**

- Ребята, вам знакомо аббревиатура ЗОЖ?(С-2-3)

- Как вы понимаете -здоровый образ жизни?

Что является составляющими здорового образа? (С-4)

ГИГИЕНА, РЕЖИМ, ПРИВЫЧКИ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,СПОРТ

-А когда человека считают здоровым?

-Русский врач Николай Михайлович Амосов предложил определять размер здоровья следующим образом:

ü если Вы не болели в течение всего учебного года у Вас самый высокий уровень здоровья ( на диаграмме зелёный цвет).

ü если заболевание возникло во время карантина – средний уровень здоровья (синий цвет)

ü если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень здоровья самый низкий (красный цвет) (С-5)

Посмотрите на график заболевания в нашем классе. Что вы видите? Следовательно, какая возникает пред нами задача? (улучшить своё здоровье) Что для этого нам надо сделать? (исправить ошибки режима дня, избавиться от вредных привычек…) (С-6)

-Выберите высказывание, которое подошло бы на название классного часа. (Моё здоровье - в моих руках! Мир освещается солнцем, а человек знанием. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.)

**Основная часть**

-Ребята, а вы знаете, как укрепить и сохранить здоровье?

-Я приглашаю вас в город Здоровья. Мы с вами пройдем по улицам этого города. (С-7)

Сначала разделимся на две команды. И так вперед!

1 улица. Спортивная(С-8)

Поочерёдно задаём вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл. Если команда не сможет ответить, вопрос задаем 2ой команде. (Приложени1)

2 улица. Вредных привычек (С-9)

Поочерёдно задаём вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл. Отвечать можно да или нет. (Приложени2)

3 улица. Активная(С-10)

Провести с командой противников физкультминутку.

4 улица Гигиены(С-11)

Доскажи словечко. (Приложение3)

5 улица Аппетитная(С-12-13)

-Мы зашли в кафе. Сделайте заказ только из полезных блюд. (Приложение4)

-Молодцы. Вы хорошо справились с заданием.

**Заключение.**

Подведение итогов, награждение.

-Наверное, каждый из ребят уже понял, что любой человек может вести здоровый образ жизни, а для этого достаточно знать и соблюдать её основные законы.

-Ребята, как вы думаете какие это законы?(C-14)

§ Вести активный образ жизни;

§ Соблюдать личную гигиену;

§ Правильно питаться;

§ Соблюдать режим дня;

§ Быть в хорошем настроении.

Надеюсь, сегодняшний классный час не прошл даром, и вы многое почерпнули из него. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

Каждый твердо 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ-1

Ледовая площадка (каток).

Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (гантели).

Она является залогом здоровья (чистота).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (волан).

Теннисная площадка (корт).

Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

Спортивный переходящий приз (кубок).

Что стремится установить спортсмен? (рекорд).

ПРИЛОЖЕНИЕ-2

СПИД не спит приносит вред, значит скажем СПИДу (нет)

А наркотики беда (да)

1 год курения отнимает 3 месяца жизни?..(да)

Вредным привычкам – (нет)!

Наркотикам-нет!-(да)

Когда-то в Европе это не считали вредной привычкой, и курение табака назначалось врачами от многих недугов, более того – самому табаку приписывали целебные свойства в любом его применении.(да)

В России запрещалось любое применение и выращивание табака под страхом жестокого наказания. На сегодняшний день уже доказано, что при употреблении продуктов из табака появляется большая вероятность заболеть смертельными болезнями.(да)

ПРИЛОЖЕНИЕ -3

Чтоб забыть про докторов, каждый должен быть (здоров)

Чтоб заняться нужным делом, будь здоров душой и (телом)

В здоровом теле – здоровый ……… (дух)

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в …… (тепле)

Вот такой 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).

Если хочешь быть здоров – (закаляйся).

Болен лечись, а здоров – (берегись).

Чистота – залог …… (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке)

Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)

Кто аккуратен, тот людям ………..(приятен)

Чистота – лучшая ……..(красота)

ПРИЛОЖЕНИЕ -4

Кока-кола, рыба, сок, чипсы картофельные, Фанта, картошка отварная чай зеленый с сахаром, сэндвич с ветчиной, молоко, салат овощной, лимонад, суп овощной.

**Литература**

1. Дауна Заватски «Детям о здоровье»,«Источник Жизни, 2006, 48, с иллюстрациями

2. Попов Г.В.»Основы здорового образа жизни»,2009, Иваново, учебное пособие

Журнал «Справочник классного руководителя», 2009.

Электронная книга

Валерия Христолюбова «Сохранить здоровье ребенка. Как?» 2009, Питер, 90 стр., 13 иллюстраций

Википедия- http://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%EE%F0%EE%E2%FB%E9\_%EE%E1%F0%E0%E7\_%E6%E8%E7%ED%E8