Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №4»с.Московского

 Изобильненского района Ставропольского края

 Классный час

 по теме: «Будьте здоровы!»

 Подготовила:

 учитель начальных классов

 Педашенко Е.Е.

 2010г.

***Классный час «Будьте здоровы!»***

**Цели и задачи:**

1.Продолжить формировать у детей уважительное отношение к здоровью: своему и окружающих. 2. Через знание пословиц прививать любовь к устному народному творчеству. 3. Показать негативные стороны вредных привычек, развивать потребность занятием спортом, здоровым образом жизни. 4.Расширить знания детей о пищевых продуктах и их значимости для растущего организма.

**Оборудование:** ноутбук, экран, проектор, презентация «Классный час «Будьте здоровы!»,карточки с пословицами, воздушные шары, тесты.

**Ход занятия.**

**1.Организация начала занятия**.(слайд1.)

Получен от природы дар- Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз- Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить Здоровье нужно сохранить

А как? Сейчас я вам скажу, Что знаю - всё вам расскажу.

**2.Беседа по теме** .(слайд2.)

Ребята, при встрече люди желают друг другу здоровья: «Здравствуйте! Доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в старину на Руси говаривали: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку для успешной деятельности. Сейчас мы с вами проведём игру - соревнование « Кто больше знает?» Начнём с разминки. (слайд3.)

**3.Работа в группах.**

Задание для вас такое: из перечня слов, написанных на доске, назвать признаки, характеризующие здорового человека.

Весёлый, хмурый ,бодрый ,пассивный, слабый, энергичны, у него чистая кожа, тусклые волосы плохой сон, блестящие волосы , отдохнувший, уставший, у него грязь под ногтями, хороший сон.

Молодцы, ребята! Вы хорошо справились с разминкой.

А сейчас давайте проверим при помощи несложного теста насколько вы сами чувствуете себя здоровыми? Я вам раздам тесты. Буду читать тезисы, а вы напротив каждого тезиса или вопроса в своём тесте ставите знак « + », если вы согласны с этим тезисом или ответом или знак «-» , если не согласны.

**4.Тест «Твоё здоровье» .**

1.У меня часто болит голова.

2.У меня часто бывает насморк.

3.У меня больные зубы.

4.Иногда у меня болит ухо.

5.У меня нередко болит горло.

6.Каждый год я болею гриппом.

7.Иногда меня тошнит.

8.Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.

9.Ко мне легко прилипают всякие болезни.

10.Плохо засыпаю по ночам.

А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

- Итак, ребята, подсчитали? Поднимите руки, кто набрал больше знаков «-». Молодцы! Это значит, что вы хорошо следите за своим здоровьем. У вас есть все шансы сохранить бодрость и энергию на долгие годы. Ребята, ну, а вам, кто набрал больше знаков «+», следует больше уделять внимания сохранению и укреплению своего здоровья.

- А знаете ребята, как это надо делать? (слайд5.)

Нет?! Давайте расшифруем совет доктора Неболита «Соберите по порядку буквы: от самой большой до самой маленькой» («Подружись со спортом»).

Пока ребята ломают головы над шифровкой, звучит музыкальная заставка. - Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом!

**5.Физкультминутка**(слайд6)

- Сейчас проверим друг друга на силу духа.

В здоровом теле - здоровый дух

У кого быстрее надуется или, может быть, лопнет воздушный шарик.

Ребята, физическая нагрузка - настоящий «эликсир молодости».

- А что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?

- Правильно. Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни. (слайд7.)

При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в лёгких, попадают в кровь. У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, снижение умственной активности.

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляется рост и развитие организма. А знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? Ведь только часть дыма попадает в лёгкие курильщикам, большая половина дыма поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Так возник термин «пассивное курение».

Пагубно влияет на организм и алкоголь. Человек, употребляющий спиртные напитки, не может точно и быстро мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить ещё одну страшную беду нашей жизни – наркотики. У наркоманов снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

На Руси говорили: «Безделье - мать всех пороков».

Именно труд наполняет человеческую жизнь смыслом.

**6.Работа над пословицами**

Знаете ли вы пословицы о труде? Отгадайте окончание следующих пословиц:

1.«Не пеняй на соседа, когда спишь ... (до обеда»)?

2.«Скучен день до вечера, коли ... (делать не чего»)?

3.«Без дела жить - только небо ... (коптить)?

4.«Кто рано встаёт, тому Бог ... (подаёт»)?

5.«Терпение и труд - всё ... (перетрут»)?

А сейчас вам предлагается задание из рубрики «Помоги себе сам». Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье? К доске пойдёт Саша, он вам будет читать тезисы, а вы, если согласны с данным тезисом, поднимаете красный жетон, не согласны - зелёный жетон.

Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.

Не гулять на свежем воздухе.

Есть много солёной пищи.

Чистить зубы.

Говорить грубости друг другу.

Мыть руки.

Не посещать уроки физической культуры.

Закаляться.

Выполнять физические упражнения

Мало двигаться.

С грязными руками садиться за стол.

Молодцы, ребята, вы правильно справились с заданием, а значит, вы знаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье.

Продолжаем рубрику «Помоги себе сам».

**7.Игра«Что разрушает здоровье, а что укрепляет».**

Я предлагаю вам игру: «Что разрушает здоровье, а что укрепляет». Ребята, вы хотите попасть в страну Здоровячков? Если хотите, значит, вы будете есть только полезные продукты. Перед вами на одной магнитной доске перечень всех продуктов. Вам необходимо выбрать отдельно полезные и неполезные продукты и поместить их в нужные колонки на другой магнитной доске. Кто желает пойти к доске? Кто у нас самый смелый? Итак, к доске идут Саша и Оля. Ребята, приступайте к работе. А всем остальным я предлагаю внимательно следить за работой у доски.

Перечень всех продуктов:

Рыба

Чипсы

Газированная вода

Морковь

Яблоки

Жевательная резинка

Капуста

Жирное мясо

Молодцы! Теперь, надеемся, что вы будете употреблять только полезные продукты и этим самым укреплять своё здоровье.

Дорогие ребята, мне очень хочется видеть вас крепкими, улыбающимися, здоровыми детьми. Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги. Я сейчас подарю вам рецепты, надеясь на то, что они помогут укрепить ваше здоровье.

**8.Рецепты здоровья** (слад 7)

1.«Если хочешь быть здоров - закаляйся».

2.«Сочетай отдых и работу».

3.«Больше двигайся».

4.«Курить - здоровью вредить».

5.«От улыбки станет всем светлей».

6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».

7.«Ужин не нужен, был бы обед».

8.«Каковы еда и питьё - таково и житьё».

9.«Хорошо прожуёшь - сладко проглотишь».

10.«Чем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь».

11.«Руки мой перед едой».

12.«Будьте активными».

Ребята, сегодня мы провели классный час по теме:«Будьте здоровы». Эта тема не случайно выбрана для классного часа, так как вопросы здорового образа жизни в настоящее время очень актуальны в нашей стране. Ведь от вашего здоровья зависит будущее нашей России. (слайд8.)

**9..Итог занятия**

А закончить классный час мне хочется следующими словами:

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое ХОРОШО

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найти.

Нужно. Нужно, очень нужно

По утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться.

Это нужно только вам!