**Классный час «Моё здоровье – в моих руках»**

**Цель**: довести до сознания детей, что необходимо выполнять простые правила для сохранения своего здоровья.

**Задачи:**

1. Образовательные – сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни рассмотрев факторы, влияющие на здоровье человека, определить при помощи дидактических упражнений, компоненты здоровья человека.
2. Развивающие - любознательность, познавательную активность, формировать устойчивые мотивы к сохранению своего здоровья.
3. Воспитательные - воспитание уважительного бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, формировать у учащихся понятие здоровый образ жизни, умение отстаивать свою точку зрения, воспитать в детях тепло, доброту, радостное настроение.
4. Корригировать логическое мышление, координацию движений, зрительную активность, устную речь.

**Оборудование:** компьютерная презентация 5 факторов здоровья; схема-факторов здоровья; сообщения участников классного часа, загадки, пословицы,

**Домашнее задание:** рисунки знаков «Что нужно для здоровья»

**Ход классного часа**

1. **Организационный момент**

**Классный руководитель.** Сегодня на классном часе мы будем играть, веселиться и многому учиться.

Тему классного часа вы узнаете чуть позже. А сейчас ответьте мне на вопрос. Как называется день, который проходит у нас в школе один раз в месяц и он бывает необычный?

Ответ детей: День здоровья. Правильно.

Как вы думаете, для чего он проводиться? (ответы детей)

1. **Объявление (определение) темы классного часа.**

**Классный руководитель.** А сейчас, подумайте и определите тему нашего классного часа из всего сказанного, о чем же мы будем говорить. Верно. Мы будем говорить о здоровье.

**Вывод темы**: Сегодня наш классный час посвящен здоровью.

Девизом станут слова: (прочитайте)
**Я умею думать, я умею рассуждать.
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать.**

– Каждый из нас хочет быть здоровым.

**А что значит быть здоровым?**

Выберите слова характеристики здорового человека.

Здоровый человек – это … человек.

***Крепкий, толстый, сильный, бледный, ловкий, неуклюжий, весёлый, красивый, румяный.***

*Дети читают по предложению.*

**Здоровье** – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.

Но чтобы подняться на вершину мы должны соблюдать правила здорового образа жизни.

**Классный руководитель.** Ребята, а как вы думаете, из чего состоит здоровый образ жизни человека. (ответы детей)

**Учащиеся:** **Здоровый образ жизни** – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

**Классный руководитель.** Здоровый образ жизни состоит из:

|  |
| --- |
| **Здоровье** |
| **=****жизнь без вредных привычек**  |
| **+****двигательная активность**  |
| **+****режим дня** |
| **+****правильное питание** |
| **+****личная гигиена**  |

**Классный руководитель.** Правильно. Давайте мы остановимся на каждом пункте более подробно.

**Классный руководитель.** 1 пункт – личная гигиена.

Что же относится к личной гигиене?

Личная гигиена это – гигиена кожи, гигиена зубов и полости рта, гигиена одежды и обуви, закаливание всего организма. С чего вы начинаете свое утро?

**Учащиеся:** Умываемся, чистим зубы.

**Классный руководитель.**  1 слайд. Не зря говорят: «Чистота – залог здоровья». Если вы будете опрятными, чистыми, к вам не будут липнуть болезни. Чаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться.

Послушаем сообщение Наташи Ёлгиной.

**Сообщение № 1**

**Что такое закаливание.**

**Закаливание –** это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания.

**Так же нужно умение правильно одеваться**. Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, зимой, выходя на улицу, стоит одеться по теплее.

И самое главное никогда не надевайте, чужую одежду и не пользуйтесь чужими предметами для личной гигиены.

**Классный руководитель.** Принимаем закаливание для укрепления здоровья?

**Классный руководитель.** 2 пункт – правильное питание.

Что же относится к правильному питанию?

Послушаем сообщение, Наташа Карибовой о правильном питании.

**Сообщение № 2**

Слайд № 3 Питание должно быть разнообразным. Правильное  питание  подразумевает  меню, богатое  овощами, фруктами, съедобными  целебными  травами. В  рационе  должно  быть  ограничено  количество  соли, сахара, животных  жиров.

Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта, если ест мало, обрушивается дистрофия, и много других заболеваний.

Смолоду надо научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.

**Классный руководитель.** - Все ли продукты полезные нашему организму?

Назовите продукты которые вредны для нашего организма. (ответы детей)

**Учащиеся:** Не есть чипсы, сухарики, не пить кока-колу, лимонад.

**Классный руководитель.** А вы знаете, почему нельзя все это есть и пить?

Вы не один раз ели чипсы и сухарики со вкусом бекона, икры или сыра. На самом деле ничего этого в них нет, вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов, которые очень вредные для здоровья. Так же и кока-кола и лимонад, в них тоже добавляется различный краситель.

**Классный руководитель.** Вам было дано домашнее задание, приготовить загадки на тему:

**«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

Давайте проверим это задание. Учащиеся по очереди загадывают загадки.

**Игра «Волшебный мешочек».**

**Классный руководитель.** Молодцы с заданием справились.

**Классный руководитель.** Принимаем правильное питание для укрепления здоровья?

**Классный руководитель.** 3 пункт – режим дня. Что же такое режим дня?

Послушаем сообщение Саши Коваль.

**Сообщение № 2**

**Слайд № 4. Что такое режим дня?**

Правильный режим дня — это организованный распорядок суточной деятельности. Соблюдающие режим дня люди быстрее втягиваются в работу, быстрее засыпают и меньше устают.

В режиме дня выделяют следующие компоненты: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия: музыка, посещение библиотеки, самообслуживание, выполнение правил личной гигиены, прием пищи, пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом.

Ребята, у нас в школе тоже существует свои режимные моменты. Вы можете их назвать? (ответы детей)

**Классный руководитель.** Ребята, будем соблюдать режим дня для укрепления здоровья?

**Классный руководитель.** 4 пункт – двигательная активность. Что же такое двигательная активность?

Послушаем сообщение Насти Застрожновой.

**Сообщение № 3**

**Слайд № 5. Двигательная активность.**

Двигательная активность укрепляет мышцы человека. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем. Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что все вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Все это делает человека сильным, красивым и здоровым.

**Классный руководитель**. Готовясь к классному часу, мы повели с вами тест, который показал, что вы не очень- то любите заниматься физкультурой и не делаете по утрам зарядку. А это так необходимо для вашего здоровья.

**Классный руководитель.** Давайте сейчас проведем оздоровительную минутку, которую приготовили для нас наши мальчики. Все встаем в круг, гости тоже могут присоединиться.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Костя. Руки на пояс поставьте вначале.Влево и вправо качните плечами.Вы дотянитесь мизинцем до пятки.Если сумели – всё в полном порядке. | Женя. Мы подпрыгнем столько раз, Сколько девочек у нас.Столько сделаем хлопков,Сколько в комнате цветков. | Дима. Сколько лампочек у нас,Пошагаем столько раз.А присядем столько раз, Сколько мальчиков у нас! |

**Классный руководитель.** Молодцы! Размялись.

**Классный руководитель.** Для здорового образа также важно жить без вредных привычек.

Что относится к вредным привычкам?

**Слайд № 6-7.**

Брать в рот пальцы, ковыряние в зубах, жевать жевательную резинку, грызть ногти, ручки и карандаши.

И конечно саамы опасные и смертельные привычки это алкоголь, курение и наркомания.

Слайд № 8.

Мы открыли пять секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.

**Классный руководитель.** Сегодня мы поговорили о здоровье и о здоровом образе жизни. Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит». Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках. Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.

**Классный руководитель.** У вас на партах лежат листочки, на которых написано слово «здоровье». Давайте подружимся с этим словом, вам надо положить на это слово левую руку и обвести ее. А на пальчиках написать пункты, с которыми вы подружитесь, для того чтобы укрепить свое здоровье.