**Цель**:

дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

дать ученикам представление о здоровом образе жизни;  
помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни;

развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

**Оборудование:** набор продуктов (муляж), корзина, дидактический материал (листы с заданиями), проектор, персональный компьютер, таблички с названиями групп.

**Ход мероприятия**

1. ***Актуализация знаний.***

**Учитель.** Здравствуйте, дорогие ребята, гости нашего мероприятия! Я говорю вам

“Здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания. **Слайд 1. Тема классного часа.**

У. А какого человека можно назвать здоровым?

Д. У которого ничего не болит. Поэтому он часто улыбается, даря окружающим частичку своей удачи, он счастлив сам и может делать счастливыми своих друзей. Здорового человека легко узнать: у него стройная фигура, легкая походка, белозубая улыбка, блестящие глаза.

У. К сожалению, не всегда так случается.

* **Слайд 2. Просмотр фрагмента мультфильма.**

1. ***Проблемная ситуация***.

У. А вот и сам Ох. Что-то он неважно выглядит…. А вы как считаете?

У. Я думаю, его нужно **спасать** и как можно быстрее, сегодня я предлагаю **стать спасателями** вам, чем помочь?

Д. Оказать медицинскую помощь. Не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Как обратиться к врачу? 03 – скорая помощь, телефон 112

Отправить Оха к врачу.

1. ***Основная часть.***

**У.** Я предлагаю разделиться на команды и обсудить проблему. **Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье. Результатом нашей работы будет дом Здоровья для Оха.**

- ВСТАНЬТЕ ТЕ, У КОГО ЗНАК красного ЦВЕТА.

**У.** 1. Чтоб вечер был спокоен, сладок,   
Проснувшись надо не забыть   
На дЕнь продумать распорядок,   
Ведь он толковым должен быть.

Насыщен день! Легко напутать.   
Но вот сомнение взяло:   
Как так устроить, чтоб не думать -   
Уж больно это тяжело!

Как вы считаете, какое задание получит первая группа?

***Разработать режим дня, способствующий сохранению здоровья. Расположить карточки в правильной последовательности.***

- ВСТАНЬТЕ ТЕ, У КОГО ЗНАК белого ЦВЕТА.

2. Если день начать с зарядки,

Значит, будет всё в порядке.

Какое задание получает вторая группа?

***Составить комплекс утренней гимнастики. Используя строчки стихотворения придумать комплекс физминутки.***

- ВСТАНЬТЕ ТЕ, У КОГО ЗНАК синего ЦВЕТА.

3. **- Дети главное богатство - деткам нужно развиваться!....  
     - Чтоб расти и развиваться - нужно правильно питаться**

Какое задание получает третья группа?

***Разработать основные правила питания. Сложить в корзину полезные продукты и рассказать об их пользе.***

Группы занимают свои рабочие места .

* **Слайд 3. Строим дом.** Это как маленькие кирпичики, из которых строится дом. Дом Здоровья.
* *Представление результата работы группы «Распорядители времени».*
* *Представление результата работы группы «Приятного аппетита»*

**Игра – демонстрация** «Мы не дружим с Сухомяткой»

* *Представление результата работы группы «На зарядку становись»*

(дети называют названия остальных «кирпичиков») его мы подарим нашему гостю.

1. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья (Гигиена)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду и заболеваниям (Закаливание)
3. От чего нужно научиться отказываться во имя здоровья? (от вредных привычек)

**Вывод:**

**Если умеешь вовремя отдыхать, будешь есть простую и здоровую пищу, будешь спать полноценно и спокойно, содержать в чистоте своё тело, будешь дружить с физкультурой и спортом, значит будешь здоровым и долго жить. Рекомендуется начинать и заканчивать день гимнастикой и массажем.**

– У меня в руках клубочек , иногда словно паутиной нас опутывают обидные слова, несправедливые обвинения, непонимание.(учитель опутывает Оха) Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают…С друзьями поссорился… И так далее… Стрессы вредят нашему **психическому здоровью**. Как вы думаете, как он себя чувствует и какие чувства при этом возникали у вас?

–  Ребята, вы понимаете, что на его месте может быть каждый из вас?

–  Как можно снять стресс? Подумайте, что мы должны сделать, чтобы у нашего Оха появилась улыбка на лице и поднялось настроение (сказать хорошее доброе слово – комплимент).

Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка.

А есть ещё один способ снятия стресса – сильно потереть ладони  
(показывает).

А самое хорошее средство уберечься от стресса – улыбка, хорошее  
настроение. Радость – особая мудрость, и болезни ее боятся. Радостный человек много смеется. А смех снимает нервное напряжение, стресс. Люди, обладающие чувством юмора, дольше не стареют, меньше болеют и быстро выздоравливают. повышается сопротивляемость инфекциям.

* ***Слайд 4. Смех – лучшее лекарство***

Так что смейтесь на здоровье**.**

1. **Итог**

Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека, который постоянно и регулярно занимается тем, что приносит ему пользу. Чтобы шагать в ногу со временем, совершенствуясь духовно и физически, предлагаю вам разучить гимнастический комплекс человека, живущего в 21 веке. Не будем откладывать, начнем прямо сейчас.

* ***Слайд 5. Гимнастика человека 21 века.***

Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминаем:

**Я – человек!**

**Всегда готов встать рядом или впереди.**

**Протянуть руку помощи. Легко нагнуться к малому или слабому.**

**Подставить плечи под груз тревог или забот. Обернуться к отставшим.**

**Дотянуться до мечты. Перепрыгнуть через усталость и боль.**

**Пронести через всю жизнь дружбу и любовь**

**И повторять весь комплекс опять и сначала до победы**

1. **Рефлексия.**

Встаньте те:

**- кто ни разу не болел в этом учебном году.**

Аплодисменты!

**- Кто соблюдает правильную осанку во время уроков.**

Аплодисменты!

**- Кто не дружит с вредными привычками.**

Аплодисменты!

**- Кто ежедневно выполняет режим дня.**

Аплодисменты!

**- Кто хочет быть здоровым. Кто будет стараться вести здоровый образ жизни?**

Аплодисменты!

Посмотрите как счастлив Ох: он улыбается, он теперь знает, что здоровье – это бесценный дар , который беречь нужно смолоду и знает пути сохранения здоровья, пути к силе и бодрости! “Здоров будешь – всё добудешь!”

УЛЫБНИТЕСЬ ТЕ, КОМУ НАША ВСТРЕЧА ПОНРАВИЛАСЬ. Я дарю вам эти солнышки. Будьте здоровы! До свидания!

**4.6. Требования к плану-конспекту урока, внеклассного занятия, мастер-класса:**

**- план-конспект урока, внеклассного занятия, мастер-класса в полном объеме и в печатном виде;**

**- Фамилия, Имя, Отчество педагога, город/район;**

**- дидактическое оформление конспекта урока, внеклассного занятия и мастер-класса (тема, цели, задачи, оборудование);**

**- содержание учебного материала;**

**- здоровьесберегающие технологии урока, занятия, мастер-класса;**

**- использованная литература;**

**- эстетическое оформление конспекта.**