**Классный час**

***«Коктейль здоровья»***

   Подготовила: Паршина Т. П.

**Цели:**

1. Формировать сознательное отношение  детей к своему здоровью.

2. Учить  активным  приёмам  ведения  здорового образа жизни.

Оборудование:

1. Презентация

2. Видеофильм

3. Плакат «Мы за здоровый образ жизни»

4. Детские рисунки

5. Мяч

Ход занятия

**1. Оргмомент. Объявление  темы занятия.**

-Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья.

 *Здоровье для человека - самая главная ценность.*

Этому мы посвятим наше занятие.

Рано утром я встаю,

Бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом, не стесняясь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь по утру.

Всем здоровья я желаю

Никого не обижаю.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

Я хочу поделиться с вами этим добром, хорошим настроением.

***Игра «Колобок». Утренний настрой на работу.***

Я предлагаю вам поиграть в игру Колобок. Будем передавать мяч, говоря друг другу комплименты.

*Стоя в кругу, дети передают желтый мячик, говоря друг другу комплименты:*

*«Ты самый добрый», «Ты – хорошая подруга», «А ты очень веселый»…*

*Мячик доходит до ребёнка, которому задаётся вопрос: «Ты всегда в хорошем настроении»?*

 Ребята, я слышала, есть «Коктейль здоровья», выпьешь который -  и порядок!

Я знаю секрет этого напитка и постараюсь тебе помочь.

Ребята, а вы мне поможете?

Итак, мы сегодня составим рецепт необыкновенного коктейля, который помогает чувствовать себя сильным, веселым, бодрым, даже в конце учебного года.

**2.Основная часть.**

Для начала объясните значение слова «Коктейль»

Коктейль – это полезный витаминный напиток. Смесь сока, молока, кефира с добавлением меда, яиц, фруктов, овощей.

*Просмотр слайдов*

1) Сначала мы поговорим о здоровом питании.

Каким должно быть здоровое питание?

*Питание должно быть полноценным, чтобы присутствовали белки, жиры, углеводы.*

*Питание должно быть регулярным. Пищу нужно принимать пищу 4-5 раз в сутки: на завтрак, обед, полдник, ужин и перед сном обезжиренный кефир.*

*Питание должно быть умеренным: не переедать, не перегружать свой желудок.*

**Игра «Юный кулинар».**

Проведем игру «Юный кулинар».

На экране даны названия блюд, ваша задача – составить меню на завтрак, обед, полдник, ужин.

*Дети составляют меню.*

***завтрак        обед        полдник        ужин***

***Манная каша        Суп       Бутерброд         Рис с сосиской***

***Компот        Картошка - пюре       Сок           Кисель***

***котлета       Яблоко*** ***Салат  Какао  Банан***

-Ребята, а почему именно к весне наш организм ослабевает?

Чего нам не хватает, чтобы чувствовать себя бодро?

*Дети. Весной организму не хватает витаминов.*

-Где много витаминов?

*Витаминов много в овощах и фруктах.*

Про некоторые из них я вам загадаю загадки:

**Я румяную Матрешку от подруг не оторву**

**Подожду, пока Матрешка упадет сама в траву. (Яблоко)**

**Расту в земле, на грядке я**

**Красная, длинная, сладкая. (Морковь)**

**Белобока, круглолица**

**Любит вдоволь пить водицу.**

**У неё листочки с хрустом,**

**А зовут её …(капуста).**

Весной наш организм особенно нуждается в витаминах, поэтому нужно больше есть овощей и фруктов.

Итак, основу здоровья составляет правильное питание.

Кладем в стакан первый ингредиент коктейля.

*На стакан прикрепляется эмблема «Здоровое питание» (Приложение 1)*

Запомните пословицу «Мельница живет водою, а человек -  едою».

2) Здоровым человек не может быть без закаливания.

Что мы подразумеваем под закаливанием?

 *Обтирания, обливания холодной водой, контрастные ванны для ног, купание, загар****.***

Какие основные средства закаливания?

*Основными средствами закаливания являются: солнце, воздух и вода.*

Когда можно начинать закаливание?

*Закаливание можно начинать в любое время года.*

Как нужно закаляться?

*Закаляться нужно систематически и постепенно.*

Помещаем в стакан следующий ингредиент коктейля - закаливание.

*На доску прикрепляется эмблема «Закаливание»*

Запомните: «В здоровом теле – здоровый дух».*(Приложение 2)*

3) Здоровье связано с движением, спортом.

Какими видами спорта могут заниматься дети вашего возраста?

 *Плаванием, лыжным видом спорта, футболом, легкой атлетикой и др.*

*Нужно каждый день делать зарядку*.

Давайте с вами тоже подвигаемся, сделаем зарядку:

**Музыкальная физкультминутка**

Следующий ингредиент нашего коктейля движение.

*На доску прикрепляется эмблема «Движение» (Приложение 3)*

Запомните: «Движение – это жизнь».

4)Чтобы быть здоровым, нужно уметь отдыхать.

-Какой может быть отдых, вы скажите, посмотрев короткие пантомимы.

«Игра после школы» (физический отдых).

«Уборка квартиры» (помощь семье).

«Рыбак у реки» (отдых на природе).

«Дневной сон» ( Сон – лучшее лекарство)

 *Отдых может быть активным и пассивным.*

Следующий ингредиент коктейля -  правильный отдых.

*На доску прикрепляется эмблема «Отдых».*

Запомните пословицу «Делу – время, а потехе - час».

5) Говоря о здоровье, надо обязательно сказать о хорошем настроении. В жизни нас часто подстерегают стрессы. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем, дорога, уроки, ругают родители, ссора с друзьями – это стресс. Нужно уметь снимать стресс.

Как правильно это сделать?

Выйти и громко закричать, сосчитать до 10, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем, спеть песню.

Сегодня я научу вас еще одному приему снятия стресса – растирание ладоней.

*Дети растирают ладони.*

Хорошее настроение создает смех. Есть даже наука о смехе – гелатология. Ученые пришли к выводу, что 1 минута смеха приносит столько же пользы, сколько 45 минут урока физкультуры.

А сейчас давайте посмотрим **небольшие миниатюры**, которые заставят вас улыбнуться и поднимут ваше настроение.

Последний ингредиент коктейля – хорошее настроение.

*На доску прикрепляется эмблема «Хорошее настроение» (Приложение 4)*

«От улыбки станет всем светлей».

**3. Итог занятия.**

На  доске получилось законченное изображение «Коктейля здоровья».

-Наше занятие подходит к концу.

Вот у нас и получился рецепт «Коктейля здоровья», который поможет всем нам быть здоровым, бодрыми и веселыми.

А сейчас давайте по этому рецепту приготовим  и выпьем коктейль здоровья.

Возьмите стакан свежей ключевой воды, согретой светом весеннего солнца и насыщенной пузырьками свежего воздуха.

Добавьте ломтики любимых фруктов, богатых витаминами.

Помешайте быстрым энергичным движением.

Сверху посыпьте щепотку юмора.

Выпейте не торопясь, с наслаждением, делая небольшой отдых между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса.

Приятного аппетита! Желаю крепкого здоровья!