**Классный час «Мое здоровье»**

**Цель:** привить учащимся здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Формирование первичного представления о здоровье и его отличии от болезни; умение избегать контактов с больными детьми.
2. Развитие у детей потребности соблюдать правила здорового образа жизни.
3. Формирование бережного отношения к своему здоровью.

**Оборудование**: плакат-девиз: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”, пословицы и поговорки о здоровье, карточки для самостоятельной работы, портрет Сергея Михалкова, конверт со стихотворением, презентация о ЗОЖ.

**Ход классного часа**

**1. Организационный** **момент**.

– Ребята, посмотрите друг на друга, улыбнитесь, скажите самому себе “я люблю учиться и узнавать новое”.

**2. Вступительная беседа. Сообщение темы классного часа.**

**–**Ребята! Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.  
– Беречь своё здоровье должен каждый человек.

***Наш девиз:***

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!*(хором)(слайд 1)*

- Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

**3. Основная часть.**

– Как вы чувствуете себя, когда вы здоровы?  
*(Хорошее настроение; хочется много играть, бегать; хочется читать, писать, что-нибудь рассказывать.)*

– Как вы чувствуете себя, когда болеете?   
*(Все болит; хочется плакать; не хочется вставать с постели; не хочется есть, пить.)*

– Почему болеют люди? Как вы думаете?   
*(Чаще всего они заражаются от других людей.)*

– Послушайте стихотворение Сергея Михалкова “Грипп” *(портрет писателя) (слайд 2-3).*

Катя сегодня из школы пришла,  
С книжками вместе болезнь “принесла”.  
Кашляет, чихает, слёзы вытирает.  
У неё несчастный вид – очень голова болит,  
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура  
И глотать её тоже больно – очень Катя недовольна.  
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте,  
Надо маме помогать, а она не может встать,   
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.  
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.  
Невзирая на протест, ей поставили компресс,  
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя мирится,  
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать:  
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть.

–Как зовут девочку, которая заболела? *(Катя.)*  
– Как выглядит Катя?  
– Как стали лечить девочку?  
– Много ли дел у Кати?  
– В этом стихотворении встретилось слово “хвороба”. Кто может объяснить это слово?

***На доске: Хвороба – болезнь.***

– Как должны поступать больные люди, чтобы не заражать других?  
*(Вызвать врача на дом Лежать дома и лечиться до полного выздоровления.)*

– По каким признакам мы определяем больного человека?   
*(Слезятся глаза, насморк, “горят” щёки, человек отвечает невпопад, вялый, общается неохотно.)*

– Как вы поступите, если заметите такого человека в школе?  
*(Сказать учителю.)*

– От чего зависит здоровье человека?   
*(От умения избежать контакта с больным человеком. От умения вести здоровый образ жизни. От умения помочь себе и другим.)*

– А теперь, попробуйте дать определение, что такое здоровье?  
*(Это когда ничего не болит. Когда человек весёлый, радостный, бодрый, энергичный. Когда человек хорошо ест. )*

**–**Вот какое определение дали учёные на форуме Всемирной Организации Здравоохранения в 1949 году :***“Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.”****(слайд 4)*

– Как вы считаете, что очень важно для сохранения вашего здоровья?  
*(Выполнять режим дня. Делать по утрам зарядку. Есть полезную пищу. Укреплять иммунную систему. Много двигаться. Мыто много раз в день руки. Чистить два раза в день зубы.)*

– Ребята, надо постоянно следить за своим здоровьем и как можно дольше оставаться здоровыми, хотя это нелегко!

Наш организм состоит из многих органов. Когда человек болеет, у него болят именно эти органы. Назовите их?  
*(Сердце, лёгкие, мозг, глаза, уши, печень, почки……..)(слайд 5)*

**4. Физкультминутка.**

*(слайд 6) Под музыку.*

Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в сторону развёл –   
Ключик видно не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать –   
Надо на носочки встать.

**5.** **Закрепление полученных знаний.**

***1. Работа с пословицами и поговорками.***

– Ребята! Здоровье всегда волновало всех людей. Свой опыт, о том, как сберечь здоровье, они передавали из поколения в поколение.   
– Надо достать из мешочка листочек с пословицей и объяснить её.

*Здоровому – всё здорово.  
Здоровью цены нет. Здоровье не купишь.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Здоровье всего дороже, здоровье дороже богатства.  
Труд – здоровье, лень – болезнь.*

***2.******Викторина «Овощи»*** *(слайд 7)*

Что копали из земли, жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели и хвалили? *(картофель)*

Я вырос на грядке, характер мой гадкий:

Куда ни приду, всех до слез доведу. *(лук)*

Над землёй трава, под землей алая голова. *(свекла)*

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи. *(капуста)*

Красных нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи. *(морковь)*

Я болгарский, бываю зеленый, желтый, красный. *(перец)*

Вы хорошо справились с заданием. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, чтобы сохранить свое здоровье необходимо вести здоровый образ жизни.

Давайте выделим основные правила здорового образа жизни. *(слайд 8)*

|  |
| --- |
| 1. Правильное питание; |
| 2. Сон; |
| 3. Активная деятельность и активный отдых; |
| 4. Отказ от вредных привычек. |

 Чтобы быть всегда здоровым, бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готова, как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры, фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед, а на ужин – винегрет.

Надо спортом заниматься, умываться, закаляться,

Лыжным бегом увлекаться и почаще улыбаться.

**6.** **Итог.**

– Почему здоровье – самый ценный дар человеку?  
– Теперь, когда мы знаем смысл народных мудростей, давайте подведем итог: что значит слово “Здоровье” и, какого человека можно назвать здоровым.

–Почему плохо болеть?  
– Кто будет помогать вам в сохранении здоровья?  
– На следующем классном часе мы продолжим разговор о сохранении здоровья.