Классный час на тему "Мое здоровье".

**Цель:** подвести детей к определению “здоровье”.

**Задачи:** здоровье и его отличия от болезни; вырабатывать стремление всегда быть здоровыми, уметь избегать контактов с больными детьми, уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому; показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека; развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

**Оборудование:**

1. Плакат-девиз: “Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!”
2. Пословицы и поговорки о здоровье.
3. Кроссворд.
4. Карточки для самостоятельной работы.

**Ход урока**

**1. Организационный** **момент**.

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

**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! *(Наизусть.)*

**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).*

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.)*– Давайте вместе прочитаем это стихотворение.

*(На партах – конверт со стихотворением.)*

– Я называю, кто будет читать.
– 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. )*

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

– 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……..)*

**4. Физкультминутка.**

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 поколение 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. Кроссворд.**

– Оля смотрит на кота,
На картинки, сказки.
А для этого нужны
Нашей Оле … *(глазки)*

– Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
руки мыть не ленится *(мыло).*

– Что можно увидеть
с закрытыми глазами? *(сон).*

– Ношу их много лет,
А счету им не знаю *(волосы).*

– Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов *(душ).*

– Пять братьев –
Годами равные,
Ростом разные *(пальцы).*

– У двух матерей
По пять сыновей –
Одно имя всем *(руки).*

 – Не часы,
А тикает *(сердце).*

– Давайте внимательно посмотрим, какое же слово было спрятано. Правильно, это слово – “здоровье”.

**3.** **Игра “Съедобное – несъедобное”.**

**Цель:** выяснить, какие действия человека относятся к ЗОЖ.

**Описание упражнения:** учитель произносит какое-либо действие. В зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, дети выполняют условные знаки.

**Инструкция:** Ребята я буду произносить какое-либо действие. Ваша задача, в зависимости от того, как оно влияет на наше здоровье, хлопать в ладоши (если сохранять – хлопок, если мешать – сидеть спокойно), как в игре “Съедобное – несъедобное”.

**Примеры фраз:**

|  |  |
| --- | --- |
| Надо трудитьсяСоблюдать чистотуЗакалятьсяДелать зарядкуВесело житьСмеятьсяЗаниматься спортомГулять побольшеСлушать родителейОдеваться по погодеМыть руки | ЛенитьсяМало двигатьсяХодить зимой без шапкиГруститьПростужаться УныватьСсориться с друзьямиЕсть много сладкого |

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

**6.** **Итог и ДЗ.**

– 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.

**На доске:**

**Здоровье –** это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Здоровый человек** это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.

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

**ДЗ:** карточки для самостоятельной работы дома –

|  |
| --- |
| Фамилия, имя....................................................................................... Здоровье – это ………………………………….................................…………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………..Я хочу быть здоровым для того, чтобы ……………………………......……………………………………………………………………………… |

**Список использованной литературы**

1. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. Сост. *Н.В. Елкина.* – Ярославль: 1997.
2. Твое здоровье. Укрепление организма. *Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.* – СПб.: 1998.