**МОУ СОШ №4, г.Раменское, Мещерякова Надежда Николаевна, учитель начальных классов.**

**Классный час на тему «Здоровье-моё богатство». 7 сентября 2015 года.**

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

обобщение знания детей о формах и методах сохранения здоровья.

**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!», «Здоровье—моё богатство».
2. Пословицы и поговорки о здоровье в корзиночке.
3. На доске нарисована ромашка, на лепестках слова: счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.
4. Презентация «Здоровый образ жизни».

**Ход урока**

**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!*(Наизусть.)*

**3.Основная часть. Беседа.**

Я хочу сегодняшнее занятие начать с русской пословицы:

**Деньги потерял – ничего не потерял,**

**время потерял- многое потерял,**

**здоровье потерял - всё потерял.**

- Ребята, в чём смысл этой пословицы? Как вы её понимаете? (Здоровье – самое ценное у человека. Здоровье – настоящее богатство и счастье.)

- Что надо делать, чтобы не болеть?

- О чем мы сегодня будем говорить? (О самом главном – о здоровье, как сохранить здоровье.)

**4. Этап усвоения новых знаний.**

**Мы откроем семь секретов**

**Как здоровье сохранить.**

**Выполняя все секреты**

**Без болезней будем жить!**

**1). Открытие первого секрета.**

- Ребята, каждое утро, когда вы заходите в школу, какое слово произносите? («Здравствуйте»)

- Вы знаете, что означает это слово?

- Здравствуйте - значит, здоровья вам! Здравия! Вспомните приветствие военных «Здравия желаем, товарищ…!».

- Мы не всегда помним, что когда говорим слово «здравствуйте», тем самым желаем здоровья окружающим нам людям, даем положительный заряд и хорошее настроение на целый день

-Как вы думаете, для чего человеку хорошее настроение? (Чтобы не болеть).

- Вот мы и открыли первый секрет.

 **Положительные эмоции, хорошее настроение, добрые слова – первый секрет сохранения здоровья.**

**2) Открытие второго секрета.**

- Для чего мальчик зимой купается?

- Как зовут таких людей? (Их назвали моржами, они тоже не боятся холодной воды).

- Итак, какой второй секрет здоровья мы с вами открыли?

- Как мы можем закаливаться? (Бывать на свежем воздухе, обливаться сначала прохладной водичкой, а затем и холодной, на ночь окна открывать, иногда ходить по квартире босиком, и даже по снегу)

- Есть 3 принципа закаливания – 3 П. (Постоянно, постепенно, последовательно). Зимой же можно купаться с разрешения врача.

- Вот мы и открыли **второй секрет - закаливание.**

**3). Открытие третьего секрета.**

- О чем мы будем говорить?

- Почему говорят: «Чистота – залог здоровья!»

- С чего начинается чистота? (Личной гигиены, и, прежде всего, с чистых рук, тела, помещений).

**- Итак, третий секрет - чистота.**

**4). Открытие четвертого секрета.**

**Физминутка.**

- Для чего мы проводим физкультминутки? (Чтобы быть стройными, красивыми, спины чтобы были прямыми)

- В народе говорят: “Движение - это жизнь!” Кто много двигается, тот много живет.

- Это значит, вести активный образ жизни? (Заниматься спортом, по утрам делать зарядку, бегать, бегать на лыжах)

Для здоровья дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду,

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды.

- Поднимите руки те, кто занимается в спортивных секциях? Какими видами спорта вы занимаетесь?

“Кто спортом занимается, тот силы набирается”

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

**- Четвертый секрет – спорт.**

**5). Открытие пятого секрета.**

- О каком секрете сейчас мы будем говорить?

-Всякая пища нуждается в обработке слюной, с которой она смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут её полностью переварить. Запомни, что кусочек хлеба, хорошо пережёванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

Итак, **пятый секрет - правильное питание.**

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

- Ребята, наш организм нуждается и в витаминах.

Вывод: **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ.**

**6). Открытие шестого секрета**.

Некоторые люди называют себя «успевайками».

- Почему они так себя называют?( Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да еще книгу почитать и по дому помочь).

- В чем секрет? Они соблюдают **режим дня.** Верный помощник «успеваек» - режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня. Ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому – ходить в музыкальную школу. Режим дня должен чередовать учебу с отдыхом, тихие игры с подвижными играми, прогулки с просмотром телепередач.

- Отгадайте загадку:

Когда он к нам приходит,

                                                     То в сказку всех уводит.

                                                     А солнышко взойдет –  он сразу и уйдет.             **СОН.**

Пословицы: Сон – лучшее лекарство.

                        Сон лучше всякого богатства.

                        Выспишься – помолодеешь.

- **Сон** необходим и взрослым и детям. Детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день.  Так после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы (сердце, легкие, печень).  Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать.  Когда спим, отдыхают даже кости: благодаря этому они лучше растут.  Не зря говорится, что дети растут во сне.  Всем органам сон полезен, и вредно, если человек регулярно не досыпает.

Дети, когда не выспались, становятся капризными, раздражительными, в школе хуже отвечают, чем обычно, теряется аппетит.

И не нужно обижаться на родителей, когда они предлагают вам идти спать, и не воспринимать это, как наказание.  Родители знают, что вам надо много спать и отдыхать, чтобы вы росли здоровыми, поэтому и следят, чтобы вы ложились в постель вовремя.  А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют.  А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

**7). Открытие седьмого секрета.**

- Оказывается, человек можем прожить до 140 лет, но живёт, почему-то, в среднем до 70 лет. Почему? (Нам мешают вредные привычки)

- Какие вредные привычки вы знаете?

-Итак, какой секрет мы открыли, чтобы сохранить здоровье? (**Отказ от вредных привычек,** от наркотиков, курения, токсикомании, алкоголя.

**5. Этап закрепления новых знаний.**

***1).Надо достать из корзиночки 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.

Здоровье дороже богатства.

Зелень на столе - здоровье на сто лет.

***2). Игра для родителей «Составь пословицу!».***

В здоровом теле (здоровый дух).

Голову держи в холоде (а ноги в тепле).

Заболел живот, держи (закрытым рот).

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).

Землю сушит зной, человека (болезни).

К слабому и болезнь (пристает).

Любящий чистоту (будет здоровым).

Кто курит табак (тот сам себе враг).

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, **ведь пословицы – это народная мудрость.**

***3. 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**”.

**5.** **Игра «Угадай-ка!».**

**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 сохраняет, если мешает – стоять спокойно), как в игре “Съедобное – несъедобное”.

**Примеры фраз:**

Надо трудиться. Лениться.

Соблюдать чистоту. Мало двигаться.

Закаляться. Грустить.

Делать зарядку. Есть много сладкого.

Смеяться. Ссориться с друзьями.

Заниматься спортом. Ходить зимой без шапки.

Гулять побольше.

Слушать родителей.

Мыть руки.

Одеваться по погоде.

**6. Мозговой штурм.**

**- Так что же такое здоровье?**

 (Дети высказываются на тему: «Здоровый человек – это ….).

Молодцы!

**7. Подведение итогов, рефлексия.**

1). - И в заключении я хочу подарить вам цветок, но этот цветок непростой. Это **цветик-семицветик (нарисован на доске),** который может выполнить одно ваше желание.

- Прочитайте, какие желания записаны на его лепестках:

***счастье, здоровье, успехи в учебе, деньги, сила, ум, красота.***

- Подумайте, что бы вы хотели больше всего и оторвите, мысленно, только один лепесток. (Выслушиваются мнения детей. Почему они выбрали именно этот лепесток.)

-Давайте подумаем, что же для человека самое главное в жизни?

2). - Итак, все же ***самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.***

3). Презентация «Здоровый образ жизни».

4). - Таким образом, чтобы долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

- Я хочу поблагодарить всех за работу.

- Всем спасибо.

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.

Зелень на столе - здоровье на сто лет.

**Девиз:**

**«Я здоровье сберегу,**

 **Сам себе я помогу!»**

**Здоровье –**

 **моё**

**богатство.**