Кузнецова Лариса Викторовна

Учитель начальных классов

МБОУ СОШ с УИОП № 61

Города Кирова

**Классный час «Слагаемые здоровья» , 4 класс**

**Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни

**Задачи:** актуализировать знания учащихся о компонентах здорового образа жизни, об их значении;

дать представление об опасных пищевых добавках;

формировать активную позицию человека, ведущего здоровый образ жизни;

развивать кругозор обучающихся, наблюдательность, память, сообразительность, любознательность, коммуникативные умения;

 воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, доброжелательность, умение работать в группе.

**Оборудование:** изображение «дерева здорового образа жизни», «плоды дерева» - слагаемые здоровья, жетоны-листочки, разрезные листы с пунктами режима дня, таблица вредных пищевых добавок общая и для каждого ребёнка, продукты для исследования на наличие пищевых добавок (чипсы, сухарики, вафли), листочки с правилами закаливания, мультимедийное оборудование, презентация к занятию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1. **Орг.момент. Создание эмоционального настроя.**
 |
| Слайд №1.- Ребята, сегодня нам предстоит намного побыть учёными-практиками. Итак, группы учёных собраны, они настроились на работу. Поприветствуем друг друга добрыми пожеланиями. | (Дети заранее разделились на три группы) |
| **II. Сообщение цели мероприятия.** |
| Слайд №2.- Чтобы определить объект практической работы, вам предстоит объяснить смысл пословицы: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». - Что же является самым важным в жизни человека?Слайд №3.- Это и будет объектом нашего практического исследования – что является слагаемыми здоровья. Перед вами «дерево здорового образа жизни» – мощное и красивое. (На доске висит изображение «дерева здорового образа жизни) Вспоминая компоненты, слагаемые здоровья, мы будем украшать ими наше дерево. | (Дети дают объяснения)Высказывания обучающихся. |
| **III. Выявление слагаемых здоровья.** |
| - При работе над проектом «Береги здоровье смолоду!» мы определили, что влияет на здоровье и чем его можно укреплять. Это и есть слагаемые здоровья. Вспомните их.Слайд №4. | Дети называют первое слагаемое – соблюдение режима дня. |
| **1. Соблюдение режима дня.** |
| - На дереве здорового образа жизни мы поместили первое слагаемое здоровья – соблюдение режима дня. Что такое режим дня?- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Сейчас вам предстоит составить свой режим дня из предложенных компонентов: вклейте на листок ваши действия в зависимости от времени суток.- Итак, проверим работу наших учёных групп.Слайд №5.- Когда младший школьник должен ложиться спать?- Но если проснуться все-таки тяжело, тогда можно выполнить специальное упражнение «Просыпаюсь». - Чем полезно это упражнение? | Высказывания обучающихся.Дети на листочках вклеивают режимные моменты в распорядок дня.Режимы дня проверяются, правильно заполнившим листок командам даётся жетон – листок.- Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки ,а ложиться спать не позже 21 часа, так как восполняющий силы сон продолжается с 9 часов вечера до 12 часов ночи.У доски ученик показывает, а остальные повторяют. *Упражнение «Просыпаюсь» включает в себя следующие движения:* *1.Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).* *2.Тянем за мочки уха вниз (3 раза).* *3.Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).* *4.Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).* *5.«Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).*- Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов. |
| **2. Рациональное питание.** |
| Слайд №6.- Что ещё влияет на здоровье?- На нашем дереве появляется новое слагаемое здоровья – рациональное питание. Как вы понимаете значение выражения «рациональное питание»?- Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, которые приводят к заболеваниям органов. Многие болезни – следствие избыточного и неправильного питания. Много неприятностей приносят и неполезные продукты. А вы знаете, какие продукты можно назвать полезными, а какие неполезными?- Сейчас мы проверим это. Для ваших учёных групп новое задание: составьте коллаж «Полезные и неполезные продукты».- Итак, проверим работу учённых групп.Слайд №7.- А почему могут неполезны и даже опасны такие продукты?- Послушайте ответ на этот вопрос.Слайд №8.Слайд №9.Слайд №10.- Вам понятно, почему продукт может быть неполезным для здоровья?- Давайте исследуем некоторые продукты на наличие опасных добавок. У каждой учёной группы есть свой продукт для исследования. Найдите на упаковке состав и определите, есть ли в нём опасные добавки. Каждому учёному я предоставлю таблицы вредных пищевых добавок, сверяйте маркировки по ней.[<Рисунок>](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C%D0%A0%D0%B8%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%BA.docx)- Что же обнаружили наши исследователи? | Дети называют второе слагаемое – рациональное питание.Высказывания обучающихся.Высказывания обучающихся.Дети составляют коллажи из вырезанных заранее из журналов разнообразных изображений продуктов: на одной половине листа располагаются все полезные продукты, на другой – неполезные.Верно собранные коллажи оцениваются жетонами-листочками.Высказывания обучающихся.Подготовленный ученик рассказывает про пищевые добавки: *Покупая продукты питания, прежде всего, внимательно рассмотрите символы, записанные в составе продукта. Можно обнаружить специальную маркировку – это буква Е и трёхзначная цифра. Такой буквой и числами обозначаются различные добавки. Так, буквой Е и числом от 100 до 199 обозначаются красители; буквой Е и числом от 200 до 299 обозначаются консерванты; числом от 300 до 399 обозначаются антиокислители, а числами от 400 до 499 – загустители, стабилизаторы и эмульгаторы. Данные добавки делаю продукты привлекательнее по виду, вкусу, по сроку годности. Но не все добавки являются полезными. Вернее сказать, что ни одна добавка не несёт пользы здоровью, а многие даже наоборот принося огромный вред. Существует таблица вредных и опасных добавок. Если вы обнаружите в составе продукта маркировку из этой таблицы, то вам, не раздумывая, следует тотчас отказаться от данного продукта.*Дети работают в группах, исследуя продукты на наличие вредных добавок: чипсы, сухарики, вафли.Дети называют вредные добавки, входящие в состав предложенных продуктов. |
| **3. Физическая активность. Физминутка.** |
| Слайд №11.- Что ещё необходимо для укрепления здоровья?- На нашем дереве появляется третье слагаемое здоровья – физическая активность. Что это и где мы можем проявить физическую активность?- А чем помогают спортивные разминки?- Вы абсолютно правы. Давайте же сейчас и проведём физминутку, поддержим физическую активность.Слайд №12. | Дети называют третье слагаемое.- Уроки физической культуры, физминутки во время уроков, утренняя зарядка, занятия в спортивных кружках и секциях, активные прогулки, походы, участие в спартакиадах и соревнованиях.- Снимают напряжение и усталость, помогают сменить вид деятельности, поднимают настроение, укрепляют физическое здоровье.Ребята проводят физминутку. |
| **4. Отсутствие вредных привычек.** |
| Слайд №13.- Что может принести огромный вред здоровью?- Это ещё одно слагаемое здоровья – отсутствие вредных привычек. Среди ребят бытует мнение, что к вредным привычкам относятся только курение, употребление алкоголя и наркотиков. Но это далеко не все вредные привычки. Попробуйте поразмышлять в группах и найти ещё привычки, пагубно влияющие на наше здоровье. Запишите ваши размышления на листочках.- Сколько вредных привычек и каких вы определили? | - Вредные привычки.Дети, обсуждая в группах, записывают свой список вредных привычек.Дети зачитывают списки и получают жетоны-листочки |
| **5. Закаливание.** |
| Слайд №14.- А какие процедуры могут помочь укрепить здоровье?- Немаловажным слагаемым здоровья является закаливание. Какие виды закаливания вы знаете?- А знаете ли вы правила закаливания?- В таком случае вам предстоит поработать редакторами. Прочитайте предложенные правила закаливания и вычеркните неверные.Слайд №15.- Какие правила вы посчитали неверными? | - Закаливание.- Закаливание воздухом, солнцем и водой.- Да.Дети работают в группах – зачеркивают наверные правила закаливания.*ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ*\* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.\* Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.\* Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.\* Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.\* Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.\* Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.\* Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.\* Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.Дети зачитывают |
| **6. Положительные эмоции.** |
| Слайд №16.- Ребята, я тоже хочу добавить одно из слагаемых здоровья – это положительные эмоции. Что я имею в виду?- Действительно, такие положительные эмоции, как радость, смех, доброжелательность, приятные сюрпризы, пожелания всего самого наилучшего, уверенность в своих силах, всегда поддерживают здоровье. И мы с вами часто испытывали положительные эмоции в нашей школьной жизни. Чтобы поддержать их, я предлагаю посмотреть и вспомнить, когда нам было очень хорошо.Слайд №17.(*На экране показывается фильм о нашей весёлой школьной жизни)* | Высказывания обучающихся. |
| **III.** **Итог мероприятия. Рефлексия.** |
| - Вот и подошло к концу наше мероприятие. Что было нашей целью?Слайд №18.- Какие слагаемые здоровья мы с вами определили?- А какие выводы вы для себя сегодня сделали?- Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека. Вот вам добрый совет, В котором спрятан секрет Как здоровье сохранить: Научитесь здоровье ценить! | - Определить слагаемые здоровья.Дети называют.Высказывания обучающихся. |