Классный час на тему: « Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

1. **Орг. момент.**

Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем классном часе!

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте

Доброго здоровья люди вам!

Каждый день и час желаю здравствуйте

Я для вас тепло души отдам!

**Учитель.** Ребята, а почему мы при встрече говорим друг другу «здравствуйте».

**Ученики.** Это, значит, желаем здоровья.

**Учитель.** Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

**Ученики.** Здоровье самая главная ценность.

1. **Постановка проблемы.**

**Учитель.** Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.
- Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы? А прочитает её моя помощница Лера.
**СКАЗКА**
*В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…*

**Учитель.** Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите: как вы думаете, почему люди болеют?

**Ученики.**Не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки.
**Учитель.** Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?

**Ученики.** Ответы.

**Учитель.** А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы. Лера продолжи, пожалуйста

*Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом здоровья для всех детей своей страны.***Учитель.** Как вы думаете, что было в этом доме здоровья, какие факторы здоровья в ней соблюдались?

**Ученики.** Ответы.

1. **Постановка темы и цели.**

**Учитель.** Скажите, как вы думаете какова же тема сегодняшнего классного часа.

**Ученики.** Ответы.

**Учитель.** Молодцы! Тема: « Я здоровье сберегу – сам себе я помогу». **Слайд 1.**

 А как вы думаете, о чём мы будем с вами говорить на классном часе? На тему ещё раз посмотрите и подумайте. Молодцы! Это и будут цели и задачи нашего классного часа.

1. **Определение условий для сохранения здоровья.**

**Учитель.** Ребята, поднимите руки, кто никогда не болел?

А кто болел 1 раз? 2 раза? Вот видите, каждый из вас болел. А каждая болезнь плохо влияет на организм.

Вот к нам в гости пришёл мальчик по имени Заболейкин. **Слайд 2.**

А зовут его так потому, что он очень часто болеет. Постоял на ветру - и простудился. Промочил ноги в дождливую погоду - и опять слёг в постель. **Слайд 3.**

 Он нас просит помочь ему найти причину его частых простудных заболеваний. Скажите, почему же он так часто болеет простудными заболеваниями.

**Ученики.** Он незакаленный.

**Учитель.** А для чего нужно заниматься закаливанием?

Давайте расскажем Заболейкину, как правильно закалять свой организм и уберечь себя и других от инфекционных болезней. А для этого вы в парах исправьте неверно составленную инструкцию, уберите лишние правила. И уважаемые гости тоже поучаствуют в нашей работе.

**Учитель.** А теперь давайте проверим, справились ли вы с заданием. Внимание на экран. **Слайд 4.**

**Правила закаливания:**

• Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.

• Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.

• 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.

 • Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.

* Закаляться можно 1 раз в неделю.

**Учитель.** Поднимите руки, чья пара справилась с заданием без ошибок. И у остальных в следующий раз я уверена всё получится.

**Учитель.** А мы сейчас в парах прочитаем сказку о микробах, а моя помощница задаст вам вопрос.

*Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!*

**Ученик.** Что помогает нам победить микробов?

**Ученики.** Чистота.

**Учитель.** А теперь первая пара подготовила для вас загадки.

Вафельное и полосатое,
Гладкое и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое? (Полотенце)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала -
Всю грязь повыгнала. (Зубная щётка)

Ей руки, ноги, спину трут.
Скажите, как её зовут? (Мочалка)

Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было... (Мыло)

**Учитель.** Если вы будете соблюдать правила личной гигиены, то, конечно, никакие микробы вам не страшны.

1. **Физкультминутка.**

**Учитель.** А теперь давайте немножко отдохнём. Гости тоже вместе с нами сделают физкультминутку.

1. **Продолжение классного часа.**

**Учитель.** Молодцы! А из вас кто- нибудь занимается зарядкой?

А кто ходит на спортивные секции?

По мнению учёных физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 10 лет жизни. А как вы считаете, почему физические нагрузки продлевают жизнь? Это очень важный вопрос и на этот вопрос нам ответит вторая пара.

Недостаток физических нагрузок приводит ко многим заболеваниям. И самое страшное это сердечные заболевания.

Ведь сердце это мышца, и чтобы она работала эффективно и качественно, её нужно тренировать.

 Дыхательная система обеспечивает кислородом все ткани организма.

При малоподвижном образе жизни ускоряется процесс старения.

Физическая активность — позволяет тренировать сосуды, которые становятся более эластичными.

И уровень артериального давления держится в пределах нормы.

**Учитель.** Итак, физические нагрузки необходимы для организма. Но необходимо помнить, что чередование физической нагрузки и отдыха необходимо.

А сейчас посмотрим на экран. **Слайд 6.**

Вставьте в стихотворение слово, которое в него просится.

Помни твердо, что... (режим)

В жизни всем необходим.

**Учитель.** Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня?

**Следующая работа в группах.** Вы должны вспомнить правильный режим дня школьника. В помощь вам на столах лежат конверты с картинками. Посмотрите внимательно на них и наклейте на лист бумаги в правильном порядке.

 Работа выполнена? Посмотрите на экран, какая группа выполнила правильно? **Слайд 7.**

 Ребята, а кто из вас соблюдает режим дня?

Молодцы!

А сейчас я предлагаю вам разгадать кроссворд, чтобы узнать следующий фактор, который поможет нам сохранить здоровье. **Слайд 8.**

а

1. Уродилась на славу, Кругла, бела, кудрява. Кто очень любит щи, Меня в них отыщи. (Капуста)

2. Красный, детки, но не мак.

В огороде — не бурак.

Сочный лакомый синьор.

Угадали? (**помидор**)

3. Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали —

Не одну нашли, а десять!

Как ее названье, дети? (**картофель**)

4. Он зеленый и большой

Я полью его водой

Как огромный карапуз

Скоро вырастет ……... (**арбуз**)

5. Маленький и горький, луку брат. (**чеснок**)

6. Ягоды лесные эти
Любят бурые медведи.
Не рябина, не калина,
А с колючками...( Малина)

7. Созревают в сентябре
И по вкусу детворе.
Очень твердые скорлупки
У комочков вкусных.
Не сломай об них ты зубки -
Это было б грустно.

Ответ: Орех

 Ключевое слово: питание.

**Учитель.** Неправильное питание приводит к болезням. Какие продукты, по вашему мнению, полезны, а какие вредные.

1. **Практическое задание.**

А сейчас я хочу посмотреть, как вы заботитесь о своём здоровье. Я подойду к каждой группе с подносом, а вы должны будете выложить из неё полезные или вредные продукты на картон, который лежит у вас на столах.

( В корзине: яблоки, картошка, лук, чеснок, морковь, банан, апельсин,чупа-чупс, кока- кола, чипсы, сухарики, поп-корн, жевачка, суп быстрого приготовления.)

**Задание 1 гр.** Выложите 3 полезных продукта.

**Задание 2 гр.** Выложите 2 вредных продукта.

**Задание 3 гр.** Выложите 2 полезных и 1 вредный продукт.

**Задание 4 гр.** Выложите 1 полезный и 2 вредных продукта.

**Задание 5 гр.** Выложите 1 полезный и 1 вредный продукты.

**Задание 6 гр.** Выложите все вредные продукты.

 **Учитель.** Молодцы все справились с заданием. А чем же вреден чупа-чупс? И т.д.

1. **Подведение итога.**

Ну, а теперь давайте с вами проведём игру «Светофор здоровья»

Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зеленый – путь открыт.

Перед сном много есть…

Правильно питаться…

Чистить зубы два раза в день…

Вести малоповижный образ жизни…

Проветривать комнату…

Закалять организм…

Не мыть руки перед едой…

Делать зарядку…

Молодцы!!!

Давайте вспомним, о чём мы говорили сегодня на нашем классном часе, что же поможет нам сохранить наше здоровье? Смотрим на экран.

Закаливание

Личная гигиена

Физические упражнения

Режим дня

Правильное питание

1. **Рефлексия.**

Молодцы! А теперь, когда мы вспомнили с вами о чём говорили, оцените, пожалуйста свою работу.

Кому понравился приклейте зелёную гирю.

Кому не очень понравился жёлтую.

Кому вообще не понравился красную.