Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования №12»

**Классный час**

 **«Здоровый образ жизни»**

Подготовила и провела

 учитель начальных классов

 Вознюк И.Г

Тула 2023

**Цель**: Способствовать воспитанию здорового образа жизни.

**Задачи :**

1. Научить самостоятельно следить за состоянием своего здоровья.
2. Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.
3. Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека.
4. Обучить несложным упражнениям, тренирующим зрение.
5. Развивать познавательный интерес

**Оборудование**: плакат с режимом дня; карточки с режимом дня и словами: режим, организованный, питание, волевой, культурный, добрый; на доске пословицы о здоровье; индивидуальные карточки; словарь С.И. Ожегова.

**Ход классного часа:**

1. **Актуализация знаний**

- Продолжите пословицы о здоровье человека.

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)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

Здоровье дороже... (золота).

Ум да здоровье ... (всего дороже).

Солнце, воздух и вода... (наши лучшие друзья).

- Давайте попробуем выяснить, от чего зависит наше здоровье. Дети высказывают свои предположения, учитель записывает на доске.

• От здоровья родителей, бабушек и дедушек.

• От того, как часто нас осматривает врач.

• От того, каким воздухом дышим.

• От того, какую воду пьем.

• От того, что употребляем в пищу.

• От себя самого.

- Давайте из этого перечня попробуем выделить самое главное. (От себя самого.)

- Прочитаем и выучим следующее четверостишие:

Я умею думать,

Я умею рассуждать.

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

(Дети повторяют хором)

**Работа со словарем С.И. Ожегова**

- Давайте прочитаем в словаре С.И. Ожегова определение слова здоровье. Запишем на доске и в тетради.

- **Здоровье** - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. (Учитель объясняет данное определение.)

**Дыхательная гимнастика**

- Для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику?

- Легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, следовательно, лучше работает наша память, повышается мыслительная активность. Итак, начнем! Глубокий вдох - выдох (3 раза). Глубокий вдох - на звук м-м-м, выдох на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох - выдох порциями, с остановками. Голову поднимем выше И легко-легко подышим. У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу.

- Мы будем говорить о способах сохранения здоровья.

- Какие способы сохранения здоровья вы можете назвать?

( спорт, физические нагрузки, режим дня, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек).

- Как вы думаете, ребята, какие болезни занимают первые места в школьном списке болезней?

- Чем чаще всего болеют дети?

Ребята, сейчас мы поиграем **в игру,** которая называется “**Что такое хорошо и что такое плохо”,** чтобы понять, знаете ли вы самые элементарные правила гигиены и сохранения здоровья.

Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

-Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

-Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

Мыло, щётка, порошок там ведь ждут тебя, дружок?

-Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?

-На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?

-Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

-Чтобы зубки не болели, мы их чистим иногда?

**-**Молодцы! Вижу, что вы знаете основные правила гигиены. Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье зависит  от  нашего образа жизни: от наших  привычек, от наших  усилий  по  его  укреплению.

**2. Тема классного часа**

- Составим характеристику здорового человека.

Для этого вспомним слово, которое просится в данное стихотворение. (Стихотворение записано на доске.)

Помни твердо, что... (режим)

В жизни всем необходим.

- Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня?

**3. Работа в группах**

- Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня.)

- Кто из вас выполняет режим дня?

- А у кого это получается не всегда?

-  А есть ребята, которые режим вообще не соблюдают?

- Как можно назвать человека, который выполняет режим? (Организованный. Листок со словом вывешивается на доску.)

- Вставьте следующее слово в предложение.

Питание - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Почему мы называем одни продукты полезными, а другие неполезными? (Одни продукты содержат витамины, а другие - нет).

Что такое витамины?

-  **Витамины** – это вещества необходимые для поддержания жизни  Какие витамины вы знаете?

 Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления. Оказывается, свежие фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей. Старайтесь есть в одно и то же время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна.

Какие вещества поддерживают жизнедеятельность организма?

**Белки** – основной «строительный материал» клеток тела. В теле нет участка, где бы не было белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от их общей массы, в мозгу ½. Дополнительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психологические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 грамм белков.

**Жиры** – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращает жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма.

- Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням. Посмотрим сценку, которую приготовили нам ребята.

**Сценка:**

Ученик.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Витамины - просто чудо! –

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Учитель. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. (Выходят дети с шапочками на головах.)

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе и в грецких орехах.

Витамин D.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Хором.

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

Учитель. Чтобы быть здоровым, человек должен все это знать. Здоровый человек потому и здоров, что соблюдает культуру питания, т. е. он... (культурный человек. Листок со словом «культурный» вывешивается на доску.)

**4. Физкультминутка**

(Шагая на месте.)

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь

И проживешь сто лет, а может быть, и боле.

Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь,

Природою лечись - в саду и в чистом поле.

- О чем это стихотворение?

**5. Продолжение темы**

- Каким должен быть человек, чтобы выполнять режим дня, правильно питаться, каждый день делать зарядку, закаливаться и не лениться? (Волевым. Листок со словом «волевой» вывешивается на доску.)

-  Приносит ли закаливание пользу укреплению и развитию внутренних органов человека? Приведите способы закаливания, как вы ребята закаливаетесь летом,

Закаливание проводиться с помощью воздуха, воды, солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли. Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

-  Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей и животных?

-  Мешают ли плохие мысли здоровью человека?

- Значит, здоровый человек каким еще должен быть? (Добрым. Листок со словом «добрый» вывешивается на доску.)

**Закрепление**

- А теперь выберем признаки, характеризующие здорового человека. На карточке подчеркните эти слова. (Выдается карточка, на которой написано:

«Здоровый человек - это... человек.

Сутулый, бледный, румяный, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, грустный, грубый, ленивый, активный».)

- Допишите на этом листочке остальные признаки здорового человека. (Дети записывают, а учитель на доске пишет новые характеристики.)

**Творческая работа**

- А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, ваши портреты будут разными, но у всех должно быть что-то общее.

- Подумайте, чем ваши портреты будут похожи. (Улыбка, спина прямая, добрые глаза, опрятный, румяный.)

(Дети рисуют под музыку. По окончании организуется выставка работ.)

**-**Итак, каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. И каждый кто выбирает здоровье, должен для себя завести определенный дневник здоровья, из которого мы должны сделать вывод, что полезно, а что вредно для здоровья. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека

**Полезно для человека:** соблюдать режим дня, соблюдать гигиену,  правильно и регулярно питаться, заниматься спортом, вовремя и самостоятельно делать уроки, бывать на свежем воздухе, делать утреннюю зарядку, следить за чистотой своей одежды.

**Вредно для человека:** прогуливать занятия в школе,  грубить и не уважать старших,  много сидеть у телевизора или за компьютером, гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни, пробовать незнакомые вещества, есть много сладкого,  грызть ногти, драться, курить.

**Подведение итогов**

- Для чего нужно иметь хорошее здоровье?

- Что может позволить себе здоровый человек, а больной не может?

- Закончите предложение: «Здоровье - это...» (Дети перечисляют по цепочке.)