**Классный час на тему: «Наше здоровье – в наших руках».**

Шарова М.В.,учитель начальных классов МОУ Заозерской сош

**Класс: 3**

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать правильное  представление о здоровье.
2. Воспитывать стремление к сохранению своего здоровья,  соблюдению  режима  дня, правильного  питания.
3. Развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья.

**Оборудование:** детские рисунки о здоровом образе жизни, компьютер, презентация, карточки с заданиями, запрещающие знаки.

**Формируемые УУД:**

***Личностные УУД***:

формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

***Регулятивные УУД***:

принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

***Познавательные УУД:***учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни; формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель всего и отдельного задания, строить логическое рассуждение.

***Коммуникативные УУД***:

участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения, слушать и отвечать на вопросы, высказывать и обосновывать свою точку зрения, осуществлять совместную деятельность в группе; формировать умение договариваться, умение работать в группе, находить общее решение, умение аргументировать своё предложение; сохранять доброжелательное отношение друг к другу, взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

**Планируемый результат**: убедить учащихся укреплять и поддерживать своё здоровье, уметь противостоять вредным привычкам, вести здоровый  образ  жизни, применять полученные знания в повседневной жизни.

**Актуализация:** Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья  детей. Данное внеклассное мероприятие способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

**I. Организационный момент**

- Я предлагаю  всем встать.  И  чтобы  передать друг другу  хорошее  настроение, взяться за руки, тихонько пожать  друг  другу  руки  и  улыбнуться.

- Спасибо  ребята, занимайте свои места.

**II. Сообщение темы и задач.**

- Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни:  богатство или слава?»

-  Как вы думаете,  что он ответил?  Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей.

Расшифруйте её:

ольногокороля                                          (слайд 2)

частливееб

йнищийс

оровы

зд

Ответ: Здоровый нищий счастливее больного короля.                      (слайд 3)

- Как вы объясните смысл этого высказывания?  (Лучше быть небогатым, но  здоровым, чем иметь власть и деньги, но быть больным.)

-  Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко учиться и работать, заниматься любимыми увлечениями.

-  Как вы думаете, чему посвящён наш классный час? (Предположения детей)

- Прочитайте слова.

Я здоровье сберегу, (слайд 4)  
Сам себе я помогу!

- Как вы думаете, могут ли они быть девизом?

- Какие поставим цели перед собой?

- Правильно. Сегодня мы с вами вспомним основные правила здорового образа жизни, ведь наше здоровье – в наших руках.

- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел?

- А кто болеет один раз в год? А кто – два и более раз?

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

**III. Введение в тему.**

**1. Игра «ПРАВДА ЛИ…»**

- Хотите проверить свою эрудицию по теме «Здоровье»? Тогда хлопните, если  согласны с утверждением.

* что простуда возникает в результате переохлаждения организма? (да)
* что кактусы снимают излучение от компьютера?  (нет)
* что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья (нет)
* что мыть руки нужно перед каждым приёмом пищи? (да)
* что всё в жизни надо попробовать, в том числе наркотики? (нет)
* что болезнь зубов может привести к заболеванию сердца, суставов, горла? (да)
* что если ребёнку, например, на день рождения выпить полстакана вина, то ничего страшного не случится? (нет)
* что курение более опасно для детей, чем для взрослых? (да)
* что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?  (да)
* что если зимой сразу нырнёшь в ледяную прорубь, то станешь закалённым?                                                                                                               (нет)

- Почему люди болеют? (Ответы детей)

- Причин много, и некоторые из них от нас с вами не зависят. Это и отравленный выхлопными газами автомобилей воздух, и продукты, напичканные химикатами, отрицательно влияющими на наше здоровье,  и загрязнённая вода, которую мы употребляем в пищу… В одиночку человеку не под силу справиться с этими факторами.

- Но ведь болезни возникают и по вине самого человека. Каждый из вас должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

**2. Работа со словами-карточками в группах.**(слайд 5)

- Из данных слов и словосочетаний выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека, и прикрепите их на доску:

(Слова-карточки у каждой группы)

Ловкий, подтянутый, истощённый, закалённый, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный, сутулый, стройный, неуклюжий, имеет лишний вес.

- Каким способом можно достичь этих качеств? Поговорим о некоторых правилах, которые являются основой здорового образа жизни.

**3. Определение факторов здоровья.**

- У вас на столе карточки со словами. Работая в группах, разделите их на две группы.

(Двигательная активность, правильное питание, режим дня, закаливание, отказ от вредных привычек, занятия спортом, не регулярное питание, не соблюдение режима, пропуски занятий физкультуры, долгое сидение у телевизора и компьютера, ранее употребление алкогольных напитков и сигарет.)

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательная активность  Правильное питание  Режим дня  Закаливание  Отказ от вредных привычек  Занятия спортом | Не регулярное питание  Не соблюдение режима дня  Пропуски занятий физкультуры  Долгое сидение у телевизора и компьютера  Ранее употребление алкогольных напитков и сигарет |

- По какому признаку вы их разделили?

- Озвучьте группу слов, которые могут служить развитию здоровья?

**IV. Работа с факторами здоровья.**

**1.**  Двигательная активность.  (слайд 6)

В далекие времена для того, чтобы прокормиться, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы не умереть, надо было двигаться. И сегодня фраза «Движение - это жизнь» остается верной. При движении кровь перемещается в организме с большей скоростью и лучше снабжает клетки кислородом, питательными веществами - обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце.

- Как вы думаете, что включает в себя данное понятие? (Ответы детей) Это утренняя зарядка, дорога в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры, домашние дела, требующие мышечных усилий, активное участие на уроках физкультуры и в спортивных секциях, подвижные игры во дворе, походы в лес за грибами и ягодами, лыжные прогулки, катание на коньках, работа на земельном участке и т.д. Помните: желательно проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день.

Сейчас я буду читать вам загадки, а вы — отгадывать их и называть, к какому из перечисленных видов двигательной активности относится отгадка.

• Из железа тучка,

А у тучки — ручка.

Эта тучка по порядку

Обошла со мной всю грядку. (Лейка)

• Здесь купаться и зимой

Сможем запросто с тобой.

Тренер плавать нас научит

И нырять (на всякий случай).  (Плавательный бассейн.)

• Зеленый луг, сто скамеек вокруг.

От ворот до ворот бойко бегает народ (Стадион)

• Убирает в доме сор,

Ловок он, придирчив, скор.

Вот походкою прошел —

Легкой и упругой.

А хозяйка: «Хорошо!

Отправляйся в угол!» (Веник. Автор — В. Нестеренко.)

• Я конем рогатым правлю.

Если этого коня

Я к забору не приставлю,

Упадет он без меня.   (Велосипед. Автор — С. Маршак.)

• Он в воротах стоит, от мяча их сторожит. (Вратарь )

• Нелегко иногда забираться туда,

Но легко и приятно прокатиться обратно. (Снежная горка. Автор — А. Шибаев.)

• На уроке мы писали,

Наши пальчики устали.

Ненадолго мы прервемся,

Подзарядкою займемся. (Физкультминутка )

• Штанга, конь, турник, канат,

Обруч, мячик, мягкий мат...

Непременно спортзал посетите!

Мой любимый урок назовите.  (Физкультура)

-Чем надо заниматься? (Делать зарядку, играть в подвижные игры на воздухе,

заниматься физическим трудом и физкультурой, заниматься спортом.

-Кто из вас посещает спортивные секции?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю… (зарядку)

**Работа в группах.** Показать упражнение для утренней зарядки.

Все остальные повторяют.

- Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

**2. Правильное питание.** (слайд 7)

- Азербайджанская пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

- Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать, есть вредные продукты, испорченные. Многие болезни - следствие избыточного и неправильного питания.

**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!

-Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны. А как нужно правильно питаться? Какие продукты полезные?

-Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов.

Выберите те продукты, которые полезны вашему организму : **рыба, подсолнечное масло,**«Пепси»**, кефир,**чипсы, жирное мясо, сухарики**, «Геркулес»,**торты**, морковь, лук,**шоколадные конфеты**, яйца, яблоки.** (слайды 7-8)

(Проверка и обсуждение.)

Ученые установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить: вода, белки, жиры, сахар или углеводы, а также различные минеральные соли и витамины.

• УГЛЕВОДЫ — это топливо для клеток. Они дают нам энергию,

• БЕЛКИ — это стройматериалы для строительства клеток. Мышцы на теле увеличиваются благодаря белкам.

• ЖИРЫ — это продовольственные и топливные склады на «черный день», а также «теплое белье» и предохранители от ударов.

Почти в каждом продукте есть сразу несколько из названных веществ. Например, в молоке содержатся: вода, белки, жир, сахар, минеральные вещества, а также не менее семи витаминов.

Ешьте больше овощей,

Будете вы здоровей !

- Почему полезно есть овощи?

-Слово "витамин" придумал американский учёный - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество ("амин"), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово vita ("жизнь") с "амин", получилось слово "витамин". Детям надо съедать в день 500 - 600 г овощей и фруктов.

- Какую пользу для организма приносит каждый витамин?

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.

**Работа в группах.**Составить полезное меню по выбору (завтрак, обед или ужин).

Прежде всего необходимо соблюдать режим питания. Правильнее есть в одно и то же время 4—5 раз в день. Желательно съедать больше овощей и фруктов и поменьше сладкого, жирного и соленого.

Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

**3. Режим дня.**  (слайды 9)

Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что ученик занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом.

Помни твёрдо, что режим

Людям всем необходим.

Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня?

**Работа в группах.** Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. ) Проверка и обсуждение.

- 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)

**4. Личная гигиена**.          (слайд 11)

- Что такое гигиена? (Гигиена – это наука о здоровье.) Предлагаю вам посмотреть мультфильм «Личная гигиена» и вспомнить правила гигиены.

- Назовите правила гигиены. (Ответы детей)

-Правила гигиены очень просты: мыть руки перед едой, ухаживать за зубами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой, следить за ногтями и волосами, содержать в чистоте одежду и обувь, а также помещение, в котором живешь.

Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 тысяч микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!

Вот почему существует так много пословиц и поговорок о чистоте.  Расшифруйте некоторые из них.

КТОАККУРА                                   (слайды 12-13)

ТЕНТОТЛЮД

ЯМПРИЯТЕН

Ответ: **Кто аккуратен, тот людям приятен.**  (Читаем строчками)

ТО**ЧИС**ЖИТЬ – ВЫМРО**ЗДО** БЫТЬ                 (слайды 14-15**)**

Ответ: **Чисто жить – здоровым быть.** (Читаем слова по слогам, начиная с  выделенного)

- Объясните смысл пословицы.

**5. Вредные привычки.                  (**слайд 16)

- Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

- Что может навредить здоровью? Посмотрите на эти запрещающие знаки. Что они обозначают? (Учитель раздает знаки).

(Здоровью вредит курение, алкоголь, наркотики. Нельзя долго смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, много разговаривать по телефону)

-Почему люди начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики?

(Из любопытства, от скуки, для поднятия авторитета среди друзей, за компанию, чтобы почувствовать себя взрослым)

**а)   КУРЕНИЕ** (слайд 17)

- Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

(фотографии: легкие здорового человека, легкие курильщика – чёрные от табачных смол, которые оседают в лёгких при курении).

(слайд 18**)**

**б) АЛКОГОЛИЗМ** – хроническое заболевание, которое наступает из-за систематического употребления спиртных напитков. Пьющий человек физически и психически зависим от алкоголя, он деградирует физически и социально, у него нарушается работа внутренних органов, обмен веществ, возникают проблемы с нервной системой.                                                                                                                                                         (слайд 19)

**в)  НАРКОТИКИ** – это проблема номер один среди молодёжи не только в России, но и во всем мире. Наркотик – слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале прием наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чём, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано.

-Что может заменить вредные привычки?

(Занятие спортом, танцы, вышивание, настольные игры, шашки, чтение книг, посещение театра, выставок)

Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делай каждый день зарядку!  
Позабудь про телевизор,  
Mapш нa улицу гулять –   
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.  
Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Лыжи, прыгалки и мяч!  
Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
Пусть присутствует всегда!

**6. Закаливание.** (слайды 20-22)

-  Что вам известно про закаливание? 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.

**V. Итог занятия.**

Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения. Пословица гласит: "Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их". Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер человека.

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!

**VI. Рефлексия.**

- Какую цель вы поставили в начале урока?

- Удалось ли достичь поставленной цели?

- Дополните предложения.

Сегодня я…

**научился…**

**было интересно…**

**было трудно…**

**понял, что …**

**теперь я могу…**

**попробую…**

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

Приложение

Выберите слова характеристики здорового человека.

*Здоровый человек - это …*

* крепкий
* сильный
* бледный
* неуклюжий
* весёлый
* ловкий
* красивый
* сутулый
* имеет лишний вес
* стройный
* энергичный
* часто простужается
* занимается физкультурой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Здоровый человек - это …*

* крепкий
* сильный
* бледный
* неуклюжий
* весёлый
* ловкий
* красивый
* сутулый
* имеет лишний вес
* стройный
* энергичный
* часто простужается
* занимается физкультурой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Здоровый человек - это …*

* крепкий
* сильный
* бледный
* неуклюжий
* весёлый
* ловкий
* красивый
* сутулый
* имеет лишний вес
* стройный
* энергичный
* часто простужается
* занимается физкультурой

**Памятка для учащихся по формированию привычки**

**к здоровому образу жизни**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
* Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

Занимайся спортом, учись преодолевать трудности

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
* Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

*двигательная активность*

*правильное питание*

*режим дня*

*закаливание*

*отказ от вредных привычек*

*занятия спортом*

*не регулярное питание*

*не соблюдение режима*

*пропуски занятий физкультуры*

*долгое сидение у телевизора и компьютера*

*ранее употребление алкогольных напитков и сигарет*

ольногокороля

частливееб

йнищийс

оровы

зд

\_-----------------------------------------------------------

ольногокороля

частливееб

йнищийс

оровы

зд

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ольногокороля

частливееб

йнищийс

оровы

зд