**Классный час в 4 классе.**

Тема:  «Слагаемые здоровья»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни

Задачи: развивать у детей потребность в здоровом образе жизни, закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека, о способах его сохранения и укрепления.

Ход      мероприятия

Получен от природы дар-  
Не мяч и не воздушный шар,  
Не глобус это, не арбуз-  
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,   
Здоровье нужно сохранить  
А как?

Здоровье - это состояние полного психического и физического благополучия

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

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?»

В древней Руси говорили: «Здоровье – великая драгоценность», «Здоровье не купишь», «Дал бог здоровье, а счастье найдём»

Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни.

- Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

(занятия спортом, отсутствие вредных привычек, правильное питание, закаливание)- это активная деятельность людей, направленная на  сохранение и улучшение здоровья.

**Тема классного часа «Слагаемые здоровья»**

Из данных слов и выражений выберите те, которые характеризуют здорового человека*(запи­саны на доске):*

красивый статный, истощенный

сутулый стройный всегда в хорошем настроении

сильный толстый имеет хороший аппетит

ловкий крепкий капризен и плаксив

бледный неуклюжий закалённый

румяный подтянутый сутулый

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

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.

- Какое первое правило?

**Рациональное питание.**

- Что значит питаться правильно? 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.

Распределите продукты по содержанию в них витаминов (АВСД)

Проверка:

А – Морковь, сливочное масло, яйцо, горох, капуста, щавель, облепиха.

С – Черная смородина, шиповник, апельсин, красный перец, помидор, клюква, капуста, зеленый лук

Д – рыбий жир, икра

Е - Яичный желток, подсолнечное масло, говяжья печень, печень трески, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина

Рассказ заранее подготовленных детей.

Витамин А. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу.

Витамин С. Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы.

Витамин D. Этот витамин нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей.

Витамин Е. Этот витамин — помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения.

Итак, рациональное (правильное) питание - это потребление чистых натуральных продуктов

**Жизнь – это движение.**

В далёкие времена для того, чтобы найти пищу, нашим предкам приходилось много ходить, бегать, охотиться. Сама жизнь ставила условие: чтобы жить, надо много двигаться. И сегодня фраза  «Движение  - это жизнь» остаётся верной. Почему?

При движении кровь  перемещается в организме с большей скоростью и полнее снабжает клетки кислородом, питательными веществами – обмен веществ улучшается, укрепляется дыхательная система и сердце. Желательно проводить на воздухе не менее двух часов в день.Игры, зарядка, занятия физкультурой и спортом  - всё это составляющие двигательной  активности.

**Игра «Полезно – вредно»**

Правила игры: я буду читать предложения, а вы, если это полезно – поднимаете руки вверх, если вредно – руки на поясе.

- Читать лёжа

 - Смотреть на яркий свет

- промывать глаза по утрам

- близко смотреть телевизор

- кушать чипсы

- пить сок

- оберегать глаза от ударов

- есть морковь и петрушку

- тереть грязными руками глаза

- заниматься физкультурой

Чтобы быть здоровым человеком необходимо отказаться от вредных привычек. Какие вредные привычки вы знаете?

У каждого человека есть свои **вредные привычки**. Самыми распространёнными привычками, вредящему здоровью человека, являются курение, алкоголизм  и наркомания.

В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становиться труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становиться немного желтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.

Алкоголь пагубно действует на мозг; речь становиться нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.

Давайте беречь здоровье своё и своих близких.

**Сценка «Как медведь трубку нашёл»**

Послушайте стихотворение:

Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.  
И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать:  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.  
Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть.  
И раньше, чем звенит звонок,  
За парту в школе сесть.

- О чем идет речь в этом стихотворении? (о соблюдении режима дня) Важное значение для здоровья имеет соблюдение режима дня.

- Правильный режим дня – это правильная организация и распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д.

- Вы спросите: не лучше ли жить, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай 24 часа подряд, захотел гулять – гуляй сколько хочешь.

- Почему необходим режим дня? *(Для постоян­ного поддержания здоровья и настроения.)*

Режим дня способству­ет правильному развитию, укреплению здоровья, вос­питанию воли, дисциплинированности.

Чтоб с болезнями справляться

Надо смело... *(****закаляться****).*

Вам знакома поговорка: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»?

**Слушание отрывка песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров»**

**Викторина.**  
1. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).  
2. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).  
3. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).  
4.  Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).  
5. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).  
6. В какое время суток безопаснее загорать? (Утром с 9 до 11 часов, вечером с 16 до 18 часов.)  
7.  Как предотвратить солнечный удар? (На голове должен быть головной убор - платок, шляпа.)

Как вы понимаете пословицу «**Чистота – залог здоровья**»? Что нужно содержать в чистоте? Руки, ноги, лицо, уши, зубы. А что будет, если не соблюдать правила гигиены?

**Танец микробов**

Гигиена- наука  о   сохранении  здоровья, а  также  мероприятия, которые  содействуют  этому.

Народная  мудрость  гласит: «Кто аккуратен, тот  людям  приятен».

**Игра « Кто с кем дружит?»**

     Очки                                           Глаза

      Башмак                                      Ноги

      Солнце                                       Шляпа

      Кран                                           Руки

      Нос                                             Носовой  платок

      Ногти                                          Ножницы

      Зубная   щётка                           Зубная    паста

      Лохматая   голова                      Расчёска

      Спящий   человек                      Будильник

Есть еще одно слагаемое. Угадайте: Это бывает и не бывает. Когда ты получаешь отличную отметку или тебе дарят подарок, оно сразу появляется. Ты начинаешь улыбаться, веселиться.

- Это появляется, когда приходят гости, когда у вас в доме праздник.

- Оно бывает грустное и весёлое, хорошее и плохое.

- Что это? (**Это настроение**).

- Какое настроение является полезным для здоровья человека? (Хорошее или плохое?) Положительные эмоции – это следующее слагаемое здоровья.

Настроение – это настрой человека на положительные и отрицательные эмоции.

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка- это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

-Давайте улыбнёмся друг другу.

**Игра «Изобрази эмоции».**

Знаете игру «Море волнуется раз»? (Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три: Эмоцию гнева мне покажи и на месте замри! (Радость, грусть, обида, удивление, стыд, гнев, злость, восхищение)

- У каждого из вас на парте есть новогодние игрушки с изображением смайликов - символа настроений. Выберите смайлика, который соответствует вашему настроению сейчас, украсьте игрушкой нашу новогоднюю ёлочку.

Наш классный час подходит к концу. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром и вы задумаетесь о своём здоровье.