

## **Классный час в 4 классе «Моё здоровье»**

**Подготовила:**

**учитель начальных классов Бантыш Любовь Анатольевна**

**Цели:**

Закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

Развивать интерес к своему здоровью;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

Плакаты на стене классной комнаты – «Болен – лечись, а здоров - берегись».

Выставка рисунков: «В здоровом теле здоровый дух»

Мультимедийные средства(слайды);

Солнышко(здоровье) и лучи( факторы влияющие на здоровье);

Притча мудрецов.

На доске записана цитата:

«Если мальчик любит мыло

И зубной порошок,

Этот мальчик очень милый-

Поступает хорошо».

Для детей: составной режим дня; лист бумаги, фломастеры.

Ход классного часа.

-Сегодняшний наш классный час мы посвятим теме « Расту здоровым».

Начнём мы его с притчи.

Психологический настрой. « Всё в твоих руках»

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: Мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»

В наших руках наше здоровье, оно в большей степени зависит от самого человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там где нет здоровья, не может быть долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что мы сами можем сделать для своего здоровья, какие факторы влияют на наше здоровье. (Круг от солнышка на доску.)

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово здоровье?

- У вас было задание. «Найти пословицы и поговорки о здоровье?»

1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.

2. Было бы здоровье, а счастье найдётся.

3.Здоров будешь, всё будет.

4.Двигайся больше – проживёшь дольше.

5.Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

6. В здоровом теле - здоровый дух.

1 Лучик солнышка «Чистота залог здоровья» (на доску)

1 фактор

-Как вы понимаете пословицу «Чистота – залог здоровья»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: (по очереди)

Руки, ноги, лицо, уши, зубы.

- Сегодня у нас в гостях Повелитель чистоты «Мойдодыр».

Загадки Мойдодыра.

Хожу –брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (Мыло)

Лёг в карман и караюлю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Платок)

Посоветую я всем для зубов любимый крем. ( Зубная паста)

Слайд «Правила чистоты от Мойдодыра»:

1. Мой руки, лицо и шею утром и вечером.

2. Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.

3. Ноги мой перед сном каждый день.

4. Зубы чисти утром и вечером.

Чтец:

Я – вода, вода, водица.

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки заалели...

Зубы вам почистить нужно,

В руку щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно...

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснём.

- Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы? Сколько раз в день?

- А одежду, нужно содержать в чистоте? Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. «Кто аккуратен, тот людям приятен».

2 лучик солнышка «Режим дня» (на доску)

2 фактор.

«Режим дня»

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Послушайте сценку: «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

-Конечно! Режим...Режим –куда хочу, туда скачу!

-Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

- Даже перевыполняю!

- Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.
- Хорошо...
- А можно ещё лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.
- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!
- Как это «с бабушкой»?
- А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю – как это?
- Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...
- И тебе не стыдно?
  
- Ребята, мальчик правильно распределил своё время?

Конечно, мальчик неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка... сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А сейчас вашему вниманию представляем Спортивный танец!

Чтец.

Одно из самых трудных дел-  
Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час-

Уметь всё время

Иметь на всё свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

Сладкий миг.

И долгий час

На чтение книг!

- Сейчас попробуем расписать свой день по часам, то есть составим режим дня. (Работа в парах) (У детей карточки «Подъём», «Обед», «Отдых»....)

-Итак, проверим, что у вас получилось. Молодцы!

Слайд (Режим дня)

- А теперь немного отдохнём:

Физкультминутка.

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки.

Рано утром просыпались

На зарядку поднимались:

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.  
Всем друзьям физкульт – привет!

3 Лучик солнышка «Здоровое питание» (на доску)  
3 фактор «Здоровое питание»

Но бывает так: человек часто бывает на воздухе, соблюдает правила охраны здоровья, а сам всё равно заболевает. Почему?

Неправильное питание, в организм мало попадает витаминов.

Слайд (Пирамида питания)

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!

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

-Витамины на сцену!  
(Выходят дети с шапочками на головах)

Витамин А:

Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

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

(держит в руках плакат с изображением этих продуктов)

Витамин В:

Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.

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

Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить!

Витамин Д 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.

Все (Хором)

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

. Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, молоко, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д.

Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это конфеты, шоколад в больших количествах. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это белый хлеб, различные булочки, пирожки.

Игра «Полезные и неполезные»

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Яблоко, торт, огурцы, рыба, карамель, морковь, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Молодцы. Все продукты определили верно.

4Лучик солнышка «Вредные привычки» (на доску)

Опасный 4 фактор «Вредные привычки»

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся курение, распитие спиртных напитков, наркотики.

Слайд (Курить здоровью вредить!)

1. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? (за компанию, хотят казаться взрослыми)

Так ли бесследно проходит курение для растущего, ещё не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится 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 становится немного жёлтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются. Курение может привести к раку.

Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье своё и своих близких.

Слайд (Ни когда не пробуй!)

1. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

-Чем же вредно пьянство?

Пагубно действует на мозг; речь становится нечёткой, непонятной; неровная походка. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям.

1. Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Средняя продолжительность жизни наркомана 21 год. Спустя 6 месяцев после начала регулярного приёма наркотиков погибает 50% . Только 13% наркоманов достигает до 30 лет.

Только 1% наркоманов доживает до 40 лет.

-10-15 человек вовлекает в наркозависимость в год каждый наркоман.

6000 человек ежедневно во всём мире заболевают СПИДом.

- Какие страшные цифры? Об этом стоит серьёзно задуматься.

Ребята, прочитаем памятку и запомним её на всю жизнь.

Слайд (Памятка)

Памятка.

Нельзя курить, пить, употреблять наркотики», потому что:

У человека пожелтеют зубы;

Будет неприятный запах изо рта;

Человек будет постоянно кашлять и болеть;

Не сможет заниматься спортом;

Будет плохая память, и будет плохо учиться;

Может ухудшиться зрение;

Можно оказаться среди преступников;

Мы выбираем здоровье!

- Споём частушки.

Частушки на тему «Курить здоровью вредить»

Сигареты – не конфеты,

Пользы нет- один лишь вред.

Не курите сигареты,

Проживёте до ста лет.

Ох, не стану я курить,

Стану я спортсменкой.

Со спортом стану я дружить,

Буду рекордсменкой..

Если хочешь долго жить,

То бросай скорей курить.

Долгое курение-

Сердцу напряжение.

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

- Немного отдохнём и порисуем!

(Дети рисуют на своём месте, а один рисует на доске.)

Точка, точка, запятая.

Минус, рожица кривая,

Палка, палка, огурчик,

Вот и вышел человечек.

Человек на свет родился,  
Встал на ножки и пошёл.  
С ветром, солнцем подружился.  
Чтоб дышалось хорошо.  
(Рисуем румянец человечку)

Бодро делал он зарядку,  
Душ холодный принимал.  
(Рисуем солнце над головой человека)

Он к зубным врачам, представьте,  
Не боясь совсем, пришёл.  
(Рисуем человечку аккуратную чёлочку и пятёрку)

Каждый день он прыгал, бегал,  
Много плавал, в мяч играл.  
Набирал для жизни силы,  
И не ныл, и не хворал.

Рефлексия «Всё в твоих руках»

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая-то позиция вас не заинтересовала – не красьте.  
Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.  
Указательный – узнал много нового – жёлтым.  
Средний – мне было трудно – зелёным.  
Безымянный – мне было комфортно – синим.  
Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.  
Спроси себя: готов ли ты к работе-  
Активно двигаться и в меру есть и пить?

Он ведь чистил зубы пастой,  
Чистил зубы порошком.  
(Рисуем человечку улыбку)

За обедом чёрный хлеб и кашу ел.  
Вовсе не был привередой,  
Не худел и не толстел.  
(Рисуем человеку курточку)

Спать ложился в 8.30,  
Очень быстро засыпал.  
С интересом шёл учиться  
И пятёрки получал.

Отбросить сигарету? Выбросить окурочек?  
И только так здоровье сохранить.  
Взгляни вокруг: прекрасна природа  
Нас призывает с нею в мире жить.  
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем  
Планете и себе здоровье сохранить.

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилие и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека. Жизнь слишком прекрасна, не губите её.

Слайд «Берегите свою жизнь, будьте здоровы и счастливы!»