

Классный час **«Здоровье - в твоих руках!»**

Тема. Здоровье - в твоих руках.

Цели: -формировать здоровый образ жизни;
-воспитывать общую культуру здоровья;
-развивать коммуникативные умения учащихся.

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Встали все у парт красиво,
Поздоровались учтиво,
Тихо сели, спинки прямо.
Мы легонечко вздохнем
И работу мы начнем .

II. Сообщение темы и задач урока.

- Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, что каждый человек должен бережно относиться к своему здоровью.

Психологический настрой. Притча « 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.

III. Работа над темой занятия.

1. Рассказ учителя с элементами беседы.

- Современный человек... Какой он? Что его окружает? Наше общество уверенно движется по пути прогресса. Но наряду с достижениями науки и техники, культуры человечество получило и отрицательные результаты своего развития. Стрессы, гиподинамия - малоподвижный образ жизни, напряжение глаз, неправильное «быстрое» питание - всё это отрицательно сказывается на состоянии современного человека.

С другой стороны, человек - покоритель природы, построив заводы и фабрики, изобретя автомобиль, нарушил равновесие в природе, создал тяжёлую экологическую ситуацию. Проблема экологии нас очень волнует.

- Все факторы, о которых мы с вами упомянули, волнуют не только нас, жителей района, не только администрацию города, но и правительство нашей страны и других стран. Во всём мире тратятся большие средства на поддержание и укрепление здоровья граждан.

Значит, одна из основных проблем XXI века - сохранение здоровья.

- Ребята, сегодня тема нашего классного часа звучит так: «Твоё здоровье - в твоих руках».

Если вдуматься в эту фразу, то можно понять очень многое.

-Как вы понимаете нашу сегодняшнюю тему? (ответы детей)

То есть, подвожу итоги: мы с вами сами кузнецы своего счастья, и если мы захотим, то мы будем жить счастливо, потому что будем здоровы.

- Давайте дадим определение, что такое здоровье?

- Как вы понимаете значение этого слова?

Если быть точными и заглянуть в словарь Сергея Ивановича Ожегова, то он дает следующее определение:

«Здоровье – правильная, нормальная жизнедеятельность организма»

Давайте сыграем в игру и проверим, а вы знаете, что полезно для вашего организма, а что вредно, знаете ли вы как сохранить здоровье.?

2. **Игра « Полезно-вредно»** (если правильно – похлопать, если неправильно – потопать)

- ✓ Читать лёжа
- ✓ Смотреть на яркий свет
- ✓ Умываться
- ✓ Близко сидеть у телевизора
- ✓ Употреблять в пищу овощи и фрукты
- ✓ Заниматься спортом
- ✓ Курить
- ✓ Употреблять алкоголь
- ✓ Переедать
- ✓ Не мыть руки перед едой
- ✓ Закаляться
- ✓ Заниматься физическим трудом

3. Работа с пословицами. «Солнце» здоровья.

IV. Работа по формированию понятий ЗОЖ

1. Режим дня

- Ребята, отгадайте загадку.

Он, ребята, много значит:

Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

Когда тетрадку открывать. (режим дня)

- Кто нам напомним правила режима дня?

Надо рано спать ложиться,

Надо с солнышком вставать,

Надо трижды в день питаться,

Ибрамхалилова Амина

Свежим воздухом дышать.
И хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься
Что советую и вам.
Соблюдать режим всем надо,
Много пользы от него,
А здоровье – вот награда
За усердие твоё.

- Как режим дня влияет на наше здоровье?
«Помни твёрдо, что режим людям всем необходим!»

2. Правильное питание

- Что входит в понятие «правильное питание»?
- Сколько раз в день мы должны питаться?
- Какой должна быть пища?
- Что должно присутствовать в нашем рационе?
- Каких продуктов надо употреблять меньше?

«Человеку нужно есть». Немец Критстина

Человеку нужно есть,	
Чтобы встать и чтобы сесть,	
Чтобы прыгать, кувыркаться,	Не пойдет ни тик, ни так,
Песни петь, дружить, смеяться,	Так и мы без углеводов
Чтоб расти и развиваться	Не обходимся никак.
И при этом не болеть.	Витамины – просто чудо!
Нужно правильно питаться	Сколько радости несут:
С самых юных лет уметь.	Все болезни и простуды
Подведем теперь итог:	Перед нами отвернут.
Чтоб расти - нужен белок.	Вот поэтому всегда
Для защиты и тепла	Для нашего здоровья
Жир природа создала.	Полноценная еда –
Как будильник без завода	Важнейшее условие.

Игра «Полезно - бесполезно»

- Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Супчики горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

3. Физкультура и спорт

- Еще одна составляющая здорового образа жизни - спорт. Недаром говорят: «Здоровье – футляр красоты». Ребята, вы знаете, по мнению ученых ежедневные занятия физкультурой замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6- 9 лет жизни. Спорт, зарядка, физические упражнения приносят огромную пользу растущему организму. А каким видом спорта занимаетесь вы? (рассказ детей о своих увлечениях)

Игра «Изобрази вид спорта».

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Изобразите жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете.

Задача всех остальных угадать.

(шахматы, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, плавание, борьба).

В мире нет рецепта лучше:

Гавриков А.

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

V. Сценка «На приеме у врача».

(Врач – Городинский Егор, пациент – Богданов Дима)

Кабинет врача. Врач за столом что-то пишет. Стук в дверь, входит пожилой пациент.

Врач. Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

Пациент. Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает, на 5-й этаж поднимаюсь с трудом, сплю плохо, аппетита нет.

Врач. Ну, что же, дела у вас неважные (*меряет давление, слушает, меряет пульс*). Давление высокое, пульс частый, дыхание неровное. А скажите-ка мне, вы курите?

Пациент. Да, доктор, с 10 лет.

Врач. А спиртное употребляете?

Пациент. Ну, не то, чтобы очень. Но иногда бутылочку пива выпиваю.

Врач. А спортом занимаетесь?

Пациент. Ну, что вы, доктор, некогда мне, я поспать люблю.

Врач. А сколько же вам лет, дедушка?

Пациент. Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 15!

VI. Коррекционное упражнение на внимание.

Дети заканчивают фразы " Это очень хорошо/ плохо".

Жил на свете мальчик Коля, -

Он учился в нашей школе.-

В 7 утра он поднимался. -

Никогда не умывался. -

Он старательно учился....

И однажды отличился....

Отнял он рекорд у Вани: ...

3 недели не был в бане....

Но исправился наш Коля. ...

Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

VII. Просмотр видеоролика.

VIII. Итог.

Стихотворение о здоровье

Трапезников Матвей

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

.