Тема:  «Друзья и враги нашего 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.

Оборудование: компьютер, проектор, таблицы для витаминов, разрезные карточки, части схемы «Здоровье».

**Ход занятия**

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости нашего классного часа! Когда мы произносим это слово в жизни?

-Здоровье. Что обозначает слово «Здоровье»? Посмотрите в словаре. (Здоровье-это состояние полного психического и физического благополучия) - **Тема классного часа «Друзья и враги нашего здоровья»**

- Я хочу вам рассказать древнюю легенду.

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь сберечь свое здоровье, да вот не каждый может сохранить этот бесценный дар Богов!

- Ребята, как вы думаете, кто же является главным врагом здоровья человека? (да, сам человек)

- Прочитайте пословицу

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял» Почему так говорят?   (Нездоровый человек не может полноценно жить, учиться, работать,… Ему мешают боль, болезнь)

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

 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.

- Поднимите руки дети, которые ни разу не болели. Кто болел один раз в год? Кто болеет чаще?

Мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть, а это неправильно. Человеку естественно быть здоровым. Учёные доказали, что человек может жить до 150 -200 лет.

Задание 1 (работа в группах)

Из данных слов и выражений выберите те, которые характеризуют здорового человека.

(ловкий, подтянутый, истощенный, 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.

Стихи о гигиене, режиме и закаливании.

**- Прочитайте пословицу: «Любой жуёт, да не любой живёт»**

- Какое правило сформулируем?

**Рациональное питание**

- 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.

Задание 2

1 группа

- Разделите продукты питания на полезные и условно вредные          (творог, копчёная колбаса, жевательная резинка, кефир, чипсы, рыба, кетчуп, яблоки, лимонад, сладости)

- А теперь попрошу выйти ребят, которые готовили сообщения о витаминах.

В группах вы должны разложить продукты по содержанию в них различных витаминов.

Продукты: масло, морковь, семечки, болгарский перец, мясо, шиповник, яйца, рыбий жир, творог, лимон, печень, икра

Проверка:

А – морковь, масло, яйца, печень

В –семечки, масло, мясо, творог

С – шиповник, болгарский перец, лимон

Д – рыбий жир, икра

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.

Разучивание физминутки.

**Игра «Полезно – вредно»**

Правила игры: я буду читать предложения, а вы должны сказать полезно или вредно и объяснить почему.

- Читать лёжа

 - Смотреть на яркий свет

- промывать глаза по утрам

- близко смотреть телевизор

- 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.

***Анекдот (сценка)***

Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте сигареты, прекрасный табак! Мои сигареты не простые, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет».

Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?

Потому что до старости не доживешь.

- А почему собака не укусит?

  - Так ведь с палкой будешь ходить.

 - А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять

**Конкурс «Здоровье»**

На каждую букву этого слова придумать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З – здоровье, закалка, зарядка

Д – диета, душ, диетолог

О – отдых

Р – режим, расчёска, ракетка

В – врач, вода, витамины

Е – еда

**«Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе» Л. Толстой**

**Игра «Разброс мнений»**

Продолжите высказывания:

-По-моему, секрет здоровья заключается в том, …

- Я знаю, что зарядка важна …

- Моё отношение к наркотикам …

- Глядя на человека спортивного вида …

- Малоподвижный образ жизни может привести …

- Мой любимый вид спорта …

- Я думаю, что сигареты …

- Моё отношение к алкоголю …

- я не хочу болеть простудными заболеваниями, потому что…

-Благодарю каждого из вас за старание, умение высказать и отстоять свою позицию, за взаимопомощь и дружную работу. Классный час окончен.