**Классный час на тему**

**«Здоровый образ жизни», 4 класс**

**классный руководитель**

**Косинова Я.А.**

**Цель** – создание условий для формирования у учащихся здорового образа жизни.

**Задачи**

1. Способствовать воспитанию здорового образа жизни, бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью.

2. Обучить несложным упражнениям, тренирующим зрение.

**Оборудование:** пакеты с заданиями для групп, словарь С.И. Ожегова.

**Ход классного часа**

**1. Актуализация знаний**

Учитель. Продолжите пословицы о здоровье человека.

• В здоровом теле... (здоровый дух).

• Здоровье дороже... (золота).

• Ум да здоровье ... (всего дороже).

• Солнце, воздух и вода... (наши лучшие друзья).

- Давайте попробуем выяснить, от чего зависит наше здоровье. Поработайте в парах. (Дети высказывают свои предположения, учитель записывает на доске.)

• От здоровья родителей, бабушек и дедушек.

• От того, как часто нас осматривает врач.

• От того, каким воздухом дышим.

• От того, какую воду пьем.

• От того, что употребляем в пищу.

• От себя самого.

- Давайте из этого перечня попробуем выделить самое главное. (От себя самого.)

Прочитаем и выучим следующее четверостишие:

Я умею думать,

Я умею рассуждать.

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

(Дети повторяют хором, заучивают.)

**Работа со словарем С.И. Ожегова**

Давайте прочитаем в словаре С.И. Ожегова определение слова здоровье.

Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. (Учитель объясняет данное определение.)

**Тест «Твое здоровье» Отвечайте на поставленные вопросы «Да» или «Нет»**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня  начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе…

*Дети делятся на 3 группы в зависимости от набранных баллов.*

Учитель: Давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

**Что же входит в понятие «Здоровье»?**

**Правила здорового образа жизни:**

*1. Правильное питание*

*2. Соблюдение режима дня*

*3. Активная деятельность и активный отдых*

*4. Закаливание*

*5. Отсутствие вредных привычек.*

**Разойдитесь по группам** и выполните задания (каждой группе вручается пакет с заданием)

1 группа**: Составить режим дня**

Каждый день, как только вы пробудились, подумайте – «У меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.

**Задание:** Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня.)

1. Раз, два, три четыре пять

Нам уже пора вставать!

Нам уже пора вставать,

И кровати заправлять.

2. Занимаемся зарядкой, по утрам, по вечерам.

Со здоровьем всё в порядке, что советуем и  Вам.

А потом пойдем в присядку, потанцуем на ковре.

Так мы делаем зарядку, рано утром на заре.

Головой вращаем смело, наклоняясь до  ковра.

Дух здоровый, крепче тело, с добрым утром — детвора!

3. Снует зубная щетка, как по морю лодка,

Как по речке пароход по зубам она идет,

Вверх и вниз, туда-обратно.

Счистим мы налет и пятна.

Чтобы зубки не болели, чтоб как зимний снег белели

А теперь вы умывайтесь,

С мылом мыться постарайтесь

4. Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

А ещё полезна каша,

У неё вся сила наша!

5. Утром , по дороге в школу, свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома, вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем, посмеёмся, ведь тогда

Нам шагать дорожкой к школе не наскучит никогда.

6. Чтобы грамотнее стать…

Надо книжки нам читать

И задачи все решить,

Чтоб пятёрку получить!

За звонком звенит звонок,

Точно в срок идёт урок,

Нужно очень много знать,

Чтоб полезным в жизни стать.

7. Вот и кончились уроки,

До свиданья, школьный дом!

Завтра снова мы придём!

8. Принимайся за обед, только вот тебе совет:

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Скушай первое, второе и добавку попроси,

А потом помой посуду, на прогулку ты пойди

9. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

10. Полдник съели, погуляли,

отдохнули и опять:

Из портфеля мы достали

Свой учебник и тетрадь.

Мы домашнее заданье

Начинаем выполнять!

11. В магазин мы сходим сами,

пол в квартире подметём.

Чтобы легче было маме,

Мы поможем ей во всём

12. Ужин вкусный мы съедим

Телевизор поглядим,

Или в игры поиграем,

Или книжку почитаем.

Выключаем телевизор,

Пусть компьютер отдохнет,

Почитаем лучше книгу,

книга знания дает!

13. Ждёт ребят зубная паста

и журчит водица:

«Не забудьте, же друзья

 перед сном умыться!»

14. Вот закончен этот день,

За окном густая темь.

Пусть приходит крепкий сон.

Всем на свете нужен он.

2 группа**: Парад витаминов**

**Задание:** Распределить роли и разыграть сценку.

Ведущий:

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!

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Ведущий: 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.

Ведущий: 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!

Ведущий: 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.

Ведущий: Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Хором.

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

3 группа: **Комплекс упражнений для укрепления здоровья**

Задание: разучить с одноклассниками комплекс упражнений.

**Игра “Вершки-корешки”**Ведущий: Называю овощи, если в пищу употребляют верхнюю часть, то нужно встать на цыпочки, поднимая руки вверх, если нижнюю часть, “корешки” сесть на корточки.

Слова: морковь, помидор, картофель, репа, огурец, яблоко, тыква, редиска, груша, редька, свёкла, арбуз.

**Физкультминутка**

(Шагают на месте.)

С гимнастикой дружи, всегда веселым будь

И проживешь сто лет, а может быть, и боле.

Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь,

Природою лечись - в саду и в чистом поле.

**Дыхательная гимнастика**

Ведущий**:** Для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? Легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, следовательно, лучше работает наша память, повышается мыслительная активность. Итак, начнем! Глубокий вдох - выдох (3 раза). Глубокий вдох - на звук м-м-м, выдох на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох - выдох порциями, с остановками. Голову поднимем выше И легко-легко подышим. У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу.

**Упражнения для тренировки зрения**

*Движение глазами вправо и влево.* Выполнять движение влево и вправо до предела без чрезмерного напряжения, максимально медленно. Повторить по 4-6 раз. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

*Движение глазами вверх и вниз*. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой. Голову при этом не наклонять. Повторить по 4-6 раз. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.

*Фиксация взгляда на кончике носа*. Выполнять в течение 10-20 с, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное, ровное. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться на 30-40 секунд. Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

*Вращение глазами.* Движение осуществлять по кругу - сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполнять по три вращения в каждую сторону, плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабить мышцы тела на 30-40 секунд.

*Моргание.* Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабиться на 30-40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для зрения.

**Выступления групп:**

**1 группа: Правила дня:**

* приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
* выполняй каждый день утреннюю зарядку;
* следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
* старайся есть в одно и то же время.

**Учитель.** - 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?

**2 группа:**

Питание - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням. Посмотрим сценку, которую приготовили нам ребята.

**Учитель.** Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. (Выходят дети с шапочками на головах.)

**3 группа:** Длятого, чтобы послушать третью группу, всем необходимо встать. Выполняем комплекс упражнений.

**Учитель:** Ну, а теперь с хорошим настроением – за дело, пора нам подкрепиться.

**Творческая работа**

Каждая группа получает конверт с написанными продуктами питания.

Набор продуктов: салат из моркови, кока-кола, капустная котлета, жевательная резинка, рис отварной, сникерс, суп куриный, торт, бутерброд с сыром, пирожное, какао, компот, сок яблочный , картофельное пюре, творожная запеканка, отварная рыба

**Задание:** составить меню на 1 день для завтрака, обеда и ужина.

**Отчёт:** Чтение составленных меню и комментарии.

**Обобщение:**

- Вспомним способы укрепления здоровья. (Правильное питание, закаливание, режим дня, спорт, хорошее настроение.)

**Закрепление**

 «Здоровый человек - это... человек.

Задание: выбрать подходящие слова.

(Сутулый, добрый, бледный, румяный, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, злой, грустный, грубый, ленивый, активный»)

**Творческая работа**

**Учитель.** У нас получилась характеристика здорового человека, а сейчас давайте нарисуем портрет этого человека. Конечно, ваши портреты будут разными, но у всех должно быть что-то общее.

- Подумайте, чем ваши портреты будут похожи. (Улыбка, спина прямая, добрые глаза, опрятный, румяный.)

Слушайте музыку и рисуйте. А заодно из песни сможете узнать, как нужно правильно закаляться.

Дети рисуют под музыку. По окончании работы организуется выставка работ.

**Подведение итогов**

**Учитель.** Для чего нужно иметь хорошее здоровье?

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

   **Учитель:**

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!

**А на память каждому из вас –памятка с режимом дня!**