«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.

Из-за грозных серых тучек
Показался светлый лучик.
Это солнышко проснулось,
Потянулось, улыбнулось.
Попрощалось с луной,
Помахало вслед рукой.
И, умывшись, засияло,
Радостно всем сразу стало.

- Солнце встречает каждого из нас улыбкой. Дарит всем хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

А что нужно человеку, чтобы у него всегда было хорошее, радостное настроение?

-Здоровье. Что обозначает слово «Здоровье»? Посмотрите в словаре.

(Здоровье-это состояние полного психического и физического благополучия)

- 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.

- Как вы думаете, всегда ли люди заботились о своём здоровье?

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»**

- 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.
- Прочитайте пословицу: «Любой жуёт, да не любой живёт»
- Какое первое правило?
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)
2 группа
Распределите продукты по содержанию в них витаминов (АВСД)
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.

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

-как вы понимаете слова Л.Н.Толстого?

(Надо быть добрыми, помогать друг другу, совершать добрые поступки, делать друг другу комплименты)

Игра «Комплименты»

По кругу мяч кидают друг другу и делают комплименты.

Положительные эмоции – это следующее слагаемое здоровья.

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

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 …
Домашнее задание: составить памятку «Если хочешь быть здоров»