**МКОУ «Основная общеобразовательная школа №9» г. Шумиха**

**Автор:** Федорова Светлана Витальевна – учитель начальных классов

**Классный час «Секреты здоровья» 4 класс**

**Цель:** Формирование привычки здорового образа жизни.
**Задачи:**

- учиться быть здоровым душой и телом;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- расширение кругозора учащихся.

**Оборудование**: Компьютер, мультимедийный проектор, экран.

**Ход мероприятия:**

**1. Организационный момент.**

**Слайд 1.**

Когда встречаем мы рассвет
Мы говорим ему - привет.
С улыбкой солнце дарит, в след
Нам посылая свой привет.
И вы запомните совет
Дарите всем друзьям привет.
При встрече через много лет
Вы скажете друзьям - привет.
Давайте дружно все в ответ
Друг другу скажем мы привет.

**2. Постановка цели урока.**

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Я думаю, все согласны, что здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым.

**3. Беседа по теме «Личная гигиена человека».**

- Ребята, что такое личная гигиена?Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы учащихся).

Чистота – залог здоровья! Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках, плохо учатся, они не хотят выполнять никаких поручений, не любят чисто писать в тетрадях, читать книги. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Подумайте, среди вас есть такие дети? (Ответы детей) Ленивые дети хотят жить так, как мечтал об этом один ученик из стихотворения Б. Заходера«Петя мечтает»

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само меня бы мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала,

Говорить, что я лентяй!

- О чём мечтал Петя? - Мечтаете ли вы об этом?

- Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните:

**Слайд 2.**

*Чистота - лучшая красота.*

 *Кто аккуратен – тот людям приятен.*

**4.Беседа о правильном питании.**

- Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

- Чем человек питается?

- Какие органы помогают человеку питаться? (Органы пищеварения).

- Как происходит этот процесс? (Пища попадает в рот, смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам).

- Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

-А сейчас мы попробуем из букв, стоящих в алфавитном порядке, образовать названия фруктов.

**Слайд 3.**

1. АВИЛС (СЛИВА)
2. ИЛМНО (ЛИМОН)
3. ААБНН (БАНАН)
4. ККООС (КОКОС)
5. АГМНО (МАНГО)
6. АГРУШ (ГРУША)
7. АААННС (АНАНАС)
8. ААДИМННР (МАНДАРИН)

**5.Физкультминутка**

Полезно – руки вверх
Вредно – топаем ногами

- Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоко, отварное мясо птицы, конфеты, сок, газированная вода. **Слайд 5**

- Давайте с вами попробуем дополнить пословицы.

- Какие еще пословицы вы знаете о здоровье?

**6**.**Беседа о сочетании труда и отдыха.**

- Для того, чтобы сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом, соблюдать режим дня.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает это вся семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

- А вы ребята соблюдаете режим дня?

- Правильное соблюдение режима дня поможет вам вырасти здоровыми.

**Слайд 6**

**7.Беседа о вредных привычках.**

- Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

- Каковы последствия курения?

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма).

- Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

- Алкоголь при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Наркотики – вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – НАРКОМАНИЯ, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков –преступление, за которое строго наказывают.

**6. Подведение итога.**

- Что нужно делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье?

-Назовите вредные привычки, которые мешают быть здоровым.

-Чем они вредны?

-Как от них избавиться?

- А теперь давайте прочитаем и запомним правила здорового образа жизни.

**Слайд 7**

1.Вставай всегда в одно и то же время!

2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!

4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

5.Одевайся по погоде!

6. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!

7. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности