

### Классный час " Здоровому-все здорово".

**Цели:** Формирование навыков здорового образа жизни

**Задачи:**

- формировать у учащихся новые понятия: духовное здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье;
- обобщить знания детей о формах и методах сохранения здоровья;
- познакомить с новыми системами оздоровления;
- формировать умения аргументировать свою точку зрения, учить рассуждать;
- формировать культуру общения, коммуникативные умения;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Форма проведения:** дискуссионный клуб

**Педагогические технологии:**

- технология сотрудничества;
- информационно-просветительская здоровье сберегающая технология;
- проблемно-диалогический метод обучения

**Оборудование:**

- декорации (дерево «Моё здоровье»)
- компьютер
- проектор
- мультимедийная презентация

Подготовительная работа: учащиеся делятся на группы, подбирают материал по своей теме, самостоятельно работают с литературой, рисуют декорации, разучивают стихи и сценки.

**Ход урока**

- **Вступительная часть**

Утром	ранним	кто-то	странный
заглянул	в	мое	окно,
На		ладони	появилось
Ярко		рыжее	пятно.
Это		солнце	заглянуло,
Будто		руку	протянуло,
Тонкий		лучик	золотой.
И	как	с	первым
			лучшим
			другом

Поздоровалось со мной!

-Я вам передаю приветствие от солнышка ,а вы передайте частичку своего хорошего настроения по цепочке другому.

-Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в классе.

- Какое пожелание я передала каждому из вас, а вы друг другу?

-На какое слово похоже слово «здравствуйте»?

-Правильно, слово «здравствуйте» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровье.

### **Легенда**

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были 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 здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. А нужно ли это дела

- Может ли человек прожить счастливую жизнь, если у него нет здоровья? Почему? Как вы понимаете "Здоровому-все здорово! "? Приведите примеры.

- Однако в жизни часто встречаются люди, которые считают, что заботиться о своём здоровье совсем не обязательно. По сути дела они не следят за собой, но от этого страдают они сами и окружающие их люди.

- Вы никогда не задумывались над тем, что же такое здоровье и как сделать так, чтобы прожить жизнь здоровым и счастливым?

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда.

- Об этом и пойдёт разговор на нашем уроке, и каждый из вас сможет высказать своё мнение по этому вопросу.

**Каждый из вас в течение этого урока должен будет ответить для себя на ряд вопросов:**

1. Что такое здоровье?
2. Какие помощники в сохранении здоровья у нас существуют?
3. Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

### **2. Основная часть**

Сегодня на уроке мы создадим модель дерева - моё здоровье. Первая веточка – физическое здоровье.

#### **Режим дня.**

. **Ученик:** Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна). Предлагаем свой режим дня.

- Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
- Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
- Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).

- Выход из дома в 7.50. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
- В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
- Занятия начинаются в 9.00
- После уроков-обед 14.00
- Кружки.
- После занятий – отдых до 16.00. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
- Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 17.00.
- Во время выполнения домашнего задания и после него не забывайте про физкультминутки.
- Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор, но не более 30 – 40 минут почитать книгу, поиграть. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
- Сон в 21.30. Детям рекомендуется спать 9 -10 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

### **Спорт.**

**Учитель:** Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

- О том, как спорт помогает сохранить наше здоровье, расскажет.....

**Ученик:** Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

А.С.Пушкин был крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, благодаря ежедневной гимнастике. Л.Н.Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям. Он увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал верхом дальние прогулки.

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

**2–ой ученик:** Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики. (Показ).

### **Закаливания.**

**Учитель:** В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело.

Всем известны такие строчки из песни: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!.. «Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определенных правил. Просмотрите видеоролик и сформулируйте эти правила.

- Первое правило – закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
- Другое правило – постепенность. Встав рано, в одно и то же время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

- Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!

- Кто такие "моржи". Можно ли без подготовки купаться зимой в водоеме?

("Моржами" называют людей купающихся зимой в проруби. Для того, чтобы стать моржом, нужно подготовку начинать летом, за полгода до зимы).

**Итак, подводим итог этой части разговора:**

***Вопрос***

**Какие помощники в сохранении здоровья существуют?**

- У дерева «Моё здоровье» могут быть другие секреты, посвящённые физическому здоровью. А мы с вами прикрепим вторую веточку и подумаем, как она будет называться.

- А вот какой случай я наблюдала, однажды, около школы (сценка)

- Обратите внимание на правила общения, которые записаны. (ученики читают и комментируют)

- Умей владеть собой

- Умей прощать

- Не будь упрямым, стремись к взаимопониманию.

-Это веточка на дереве нашего здоровья называется психическое здоровье.

**Психическое здоровье** – это ежедневное развитие речи, мышления, памяти, воображения, эмоций.

**Итак, подводим итог этой части разговора:**

***Вопрос***

**Какие помощники в сохранении здоровья существуют?**

- Теперь я предлагаю послушать правила поведения в природе

**Голосование**

**Имеют правила поведения в лесу отношение к нашей теме? Проведём голосование**

- Да –
- Нет –

- Правильно. Наше доброе отношение к окружающему нас миру природы характеризует наше здоровье. Мы с вами открываем ещё одну веточку и называем её духовное здоровье.

- А что нам скажут листочки на этой веточке? Да здесь пословица: «В здоровом теле – здоровый дух» Как вы понимаете смысл?

Русский народ давно установил связь между здоровьем физическим и нравственным духовным. Эту пословицу можно прочитать и в обратном порядке. Как?

- Да, только нравственно здоровые люди могут считаться здоровыми. Здоровье тела определяется здоровьем души. Недаром говорят, что некоторые болезни Бог посылает нам за наши безнравственные поступки. Нравственное здоровье включает в себя и доброе, заботливое отношение в семье. Откроем ещё один листок.

- Почему маме на нашем дереве здоровья посвящён отдельный листок?

- Много листочков на веточке духовного здоровья. Это очень важная веточка здоровья. Послушайте стихотворение Л. Николаенко и ответьте, почему я предлагаю вам послушать его именно сейчас.

- Я согласна, что это стихотворение посвящено всей веточке духовного здоровья.

### **3. Заключение**

- Вот такое у нас получилось дерево

#### **Итак, мы постепенно подошли к финалу нашего разговора**

Что такое здоровье?

- Всемирная организация здоровья приняла такое определение здоровья «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и психического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

- Что же необходимо делать человеку, чтобы прожить здоровым и счастливым всю свою жизнь?

- заниматься спортом;

- закаляться;

- правильно питаться;

- соблюдать режим дня;

- соблюдать личную гигиену;

- вести здоровый образ жизни;

- проходить профилактические осмотры у врачей-специалистов;

- чаще бывать на свежем воздухе и т. д..

- Вот ещё один интересный факт:

Оказывается, мы можем прожить до 140 лет, но живём, почему-то, в среднем до 70 лет. Что же мешает нам достойно перешагнуть 100 летний рубеж? Есть несколько факторов, от которых это зависит:

- гены;

- наследственность;

- нервная система;

- сон;

- спорт;

- интеллект;

- семья;

- дружба и друзья.

- А сейчас я предлагаю вам провести свечу дружбы и высказать пожелания друг другу.

Чтобы все пожелания сбылись, задует свечу вместе.

*Проводится “Свеча дружбы”.*