**Классный час в 4 классе «Формула здоровья»**

**Цель:**Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:** 1. Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, хорошего настроения, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха . Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** модель солнца, фото на слайдах, фонограмма для физкультурной минутки

**Ход занятия.**

**(Слайд № 1 ) Тема урока.** Ребята, у нас сегодня гости! Они пришли посмотреть как мы с вами хорошо умеем работать.

– Прочтите тему нашего классного часа. (Формула здоровья)

– О чём мы сегодня будем говорить? (О здоровье)

- Мы с вами много говорили о том, как сохранить здоровье, а сегодня мы должны с вами вывести **формулу здоровья.**

- Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье.

- Ребята, что такое здоровье?

- Давайте заглянем в толковый словарь Сергея Ивановича Ожегова.

**(Слайд № 2 )**

 Сейчас я хочу рассказать вам **старую 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!

Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Посмотрите на доску. **У нас в гостях – Солнышко Здоровья**. (на доске) Солнышко раскроет нам секреты как сохранить здоровье и поможет нам вывести формулу здоровья.

- Ребята, как вы думает, влияет ли хорошее или плохое настроение человека на здоровье? (Ученики высказывают своё мнение)

- Действительно, люди, которые дерутся, оскорбляют , а также лентяи, ябеды и трусы могут испортить хорошее настроение. Я очень надеюсь, что в нашем классе нет таких ребят, которые совершают плохие поступки, нанося вред здоровью и себе и другим людям.

- Положительные эмоции, хорошее настроение, доброта, милосердие, искренность – основа психического здоровья человека.

**ПЕРВЫЙ ЛУЧИК** нашего здоровья – это **хорошее настроение.** (показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца)

**(Слайд № 3 ) Игра «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»**

*1.Что нужно чистить человеку два раза в день. (Зубы)*

*2.Что человек хмурит, когда портится настроение? (брови)*

*3. Что на свете дороже всего? (здоровье)*

*4. Как по-другому можно назвать глаза? (зрение)*

*5. Что нужно делать по утрам, чтобы весь день оставаться бодрым? (зарядку)*

*6.Что помогает человеку отдыхать, расти и восстанавливать*

*силы? (сон)*

**ВТОРОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья – это **режим дня** ( открываю второй лучик солнца)

- Ребята, а что такое режим дня ?

**Режим дня** – это график, по которому выполняются все дела в течение дня чётко по времени. Человек, который привык соблюдать режим дня, более успешен в жизни. Все, что он запланировал, успевает сделать, никогда не опаздывает, производит приятное впечатление на окружающих. Если вы будете продумывать и правильно распределять свое время для труда и отдыха, вы и своё здоровье сохраните, и много полезного для себя и для других успеете сделать.

**Работа в парах.**

**(Слайд № 4 ) Конкурс «Продолжи пословицу»**

( раздаются тексты на белых листах бумаги. Нужно найти продолжение пословицы)

Здоровый человек - …

его разум дарит

Здоровье - …

богатый человек

Здоровье не купишь - …

дороже золота

Здоровый человек – богатый человек.

Здоровье – дороже золота.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

**ТРЕТИЙ ЛУЧИК** нашего здоровья - это **воздух.** (открываю четвёртый лучик солнца)

Вдыхание свежего чистого воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, улучшает состав крови. Поэтому очень полезно проводить время на свежем воздухе.

А ещё, чтобы организм обогатился кислородом (кислород – это свежий чистый воздух) нужно выполнять дыхательные упражнения.

- Давайте сейчас с вами выполним **дыхательные упражнения:**

*Подуем на живот*

*Как трубка, станет рот,*

*Ну, а теперь - на облака*

*И остановимся пока.*

Как называется **ЧЕТВЁРТЫЙ ЛУЧИК**здоровья вы скоро узнаете.

**Давайте поиграем.**Я называю продукт , а вы поднимите красный кружок, если этот продукт полезен для здоровья, черный – если продукт вредный для здоровья.

- Посмотрите на доску.

**(Слайд № 5 ) Полезные и вредные продукты.**



Выберите полезные и вредные продукты. (поднимают кружочки и слова распределяем в два столбика).

**(Слайд № 6 )**



Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

**(Слайд № 7 ) Прочитайте пословицу:**



«Лучше время от времени недоедать, чем постоянно переедать»

- Как понимаете пословицу?

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. Переедание приводит к тому, что человек набирает вес, а это приводит к разным заболеваниям.

Переедание - это вредная привычка.

Итак, как же называется четвёртый лучик здоровья?

**ЧЕТВЁРТЫЙ ЛУЧИК - Правильное питание!**(открываю четвёртый лучик)

 **(Слайд № 9 )**



Откройте глаза. Потянитесь. Вздохните. Молодцы!

**ПЯТЫЙ ЛУЧИК**здоровья**– Гигиена**

**-**Что такое гигиена?

**(Слайд № 10 )**

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.



**(Слайд № 11 ) Народная мудрость гласит:**

**(хором читают)**

«Чистота – залог здоровья» . Почему так говорят?

- Грязная кожа приносит вред здоровью. И кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.



**(Слайд № 12 )**

От простой воды и мыла у микробов тает сила.



**(Слайд № 13) Загадки.**

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было …. (мыло)

2. У мыла есть забота

Мыло ходит на работу-

Напенится, намылится

Придет и ляжет в … (мыльницу)

3. Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

4. Умываюсь утром рано

Я водою из-под … (крана)

5. Вытираю, я стараюсь,

После бани паренька

Всё намокло, всё измялось

Нет сухого уголка. (полотенце)

6. Если делаю причёску

Помогает мне… (расческа)

7. Я измерил сотню луж

Грязь смывать бегу

Под… (душ)

8. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

-Ребята, скажите, а можно ли всем людям пользоваться одними и теми же предметами гигиены?

**(Слайд № 14 ) Работа в парах.**

-Сейчас работаем с таблицами, нужно внимательно прочитать названия предметов в первом столбце, а в следующем столбце отметить знаками (+ или -), если считаете, что этим предметом можно делиться, предлагать друг другу; (-) нельзя, так как данный предмет для индивидуального пользования. (текст на светло зелёных листах)

*Названия*

*Предметы, которыми можно делиться, ставь****+***

*Если нельзя, ставь знак****-***

Зубная щётка

Полотенце

Книга

Мочалка

Карандаш

Зубная паста

Расчёска

Кукла

Носовой платок

Проверка.

**ШЕСТОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья – это **спорт**( открываю седьмой лучик солнца)

**(Слайд № 15 )**



- Скажите, ребята, почему человек должен заниматься спортом?

(Чтобы не болеть, быть здоровым.)

- А вы сами занимаетесь спортом?

- Где вы занимаетесь спортом?

**(Слайд № 16 ) Фото класса**

**(Слайд № 17) Прочитайте стихотворение хором.**

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да! »

Спорт – это то, что помогает сохранить здоровье. Но в нашей жизни есть вредные привычки, которые приносят вред здоровью.

А какие вредные привычки вы знаете?

- К чему приводят вредные привычки?

- Что выбираете вы: спорт или вредные привычки?

**(Слайд № 18 – 31 ) Музыкальная физминутка.**



- Угадайте название**СЕДЬМОГО ЛУЧИКА.**

*Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,*

*Я только здоровее, ребята становлюсь.(закаливание)*

**(Слайд № 32 ) «Если хочешь быть здоров – закаляйся»**

Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

- Умывание прохладной водой

- Приучать себя к открытой форточке

- Обтирать тело влажным полотенцем

- Принимать душ каждое утро

- Ходить босиком летом по земле



- Как вы думаете, для чего люди закаляются? (закалённый человек мало болеет, легче переносит заболевания, у него всегда бодрое настроение).

Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит здоровым и выносливым.

**СЕДЬМОЙ ЛУЧИК** здоровья – **закаливание.** ( открываю восьмой лучик солнца)

**(Слайд № 33 ) Солнышко**



- Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце.

- Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, а это - …

( заниматься спортом, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.)

- То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

- А сейчас выведем **формулу здоровья,**которая поможет сохранить здоровье.

**(Слайд № 34 )**

хорошее настроение +

режим дня +

свежий воздух +

правильное питание +

гигиена +

занятия спортом +

закаливание -

вредные привычки



**Рефлексия.**

**Поднимите руки вверх и похлопайте**– если вы будете пользоваться всеми советами

**Потопайте**– будете пользовать лишь частью советов

**Встаньте**– советами пользоваться не будете

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым». Я всем желаю – будьте здоровы! **(Слайд № 35 )**

 На каждую букву слова здоровье придумать слова относящиеся к здоровью