

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
города Балаково Саратовской области**

***Классный час на тему:
"Береги здоровье смолоду!"***

**Подготовила:
учитель начальных классов
Щетинкина Татьяна Федоровна**

2017-2018 учебный год.

Цель: приобщить учащихся к здоровому образу жизни;

Задачи:

- расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни;
- создание условий для формирования у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья;
- развитие творческих, коммуникативных способностей ребят;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и к окружающей среде, любви к спорту.

Оборудование: таблички “островов”, рисунок корабля; картинки майонеза, йогурта, сока, творога, сухариков, чипсов, кока-колы, лапши быстрого приготовления, жевательной резинки, орешков, яиц, фруктов, овощей, гречки.

Ход мероприятия:

Организационный момент.

-Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Как утверждают ученые, здоровье лишь на 10% зависит от медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды, а на 50% оно определяется образом жизни. Что, по-вашему, самое ценное для человека? (ответы детей)

Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дороже всего платим. Самое ценное и дорогое у человека – это здоровье, его не купишь ни за какие богатства в мире.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие на корабле “Здоровье” под флагом “Береги здоровье смолоду!”. Мы будем делать остановки на островах, на которых нам предстоит понять и усвоить самое главное – для чего нужно беречь здоровье с самого детства и юности, и что для этого нужно делать.

Итак, мы отправляемся в путешествие.

120-летний юбилей отметила долгожительница Грузии. У нее четверо детей, 19 внуков, 75 правнуков. Младшему ее сыну – 88 лет. В 120 лет у нее в третий раз выросли зубы. Главным секретом своего долголетия как вы думаете, что она считает?

(Ответы)

Она всю жизнь делала людям добро, но главным секретом юбилярша считает правильное питание.

Как вы уже поняли, но сделали первую остановку на острове “**Правильное питание**”.

Нам сегодня предстоит обследовать набор продуктов питания, которые мы взяли с собой. И отобрать, что полезно и неполезно.

Игра “Полезно, не полезно”

Каждому из вас нужно подойти к столу, взять один полезный и один неполезный продукт, и объяснить свой выбор.

Продукты:

полезные – йогурт, сок, творог, домашние сухари, орешки, яйца, фрукты, овощи, гречка, геркулесовая каша, молоко.

неполезные – майонез, сухарики, чипсы, кока-кола, лапша быстрого приготовления, жевательная резинка, спрайт, шоколадки (сникерс, марс), кетчуп.

Вредные продукты мы не берем с собой в плавание, выбрасываем.

(С корабля выбрасывается мешок “неполезные продукты”)

Вот вы и доказали своими ответами, что на нашем корабле “Здоровье” вредным привычкам не место. Я их просто выбрасываю. Поплыли дальше.

В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только набедренная повязка.

– Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? – спросил юноша.

– Но ты же не закрываешь лицо? – вместо ответа заметил старик.

– Но это же лицо, оно привыкло! – воскликнул юноша.

– Так представь себе, что я весь – лицо, – ответил старик. – Лицо привыкает к холоду. Также должно привыкнуть и все тело. Но для этого надо тренироваться.

Ребята, кто догадался, к какому острову мы причалили?

(Ответы детей)

Но наши мышцы быстро устают при однообразной работе. Эту усталость помогают преодолеть движения, которые восстановят ваше кровоснабжение в голову, в конечности. Развитие рук способствует развитию мозга.

Прослеживается связь между частями руки и внутренними органами. **Если массажировать большой палец, который отвечает за головной мозг, то мы снимаем головную боль, массируя указательный – укрепляем желудок, средний – кишечник, мизинец – сердце.**

А достаточно ли разработаны ваши руки? Проведем простой тест на определение функционального состояния наших рук. Если вы можете другой рукой отклонить кисть на 90 градусов, а большим пальцем достать вашего предплечья – отлично, 90-120 – недостаточно, больше 120 – очень слабое физическое развитие.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить можно цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.

Приложение в задания (между группами) Придумать вспомнить загадки о продуктах питания