**г.Рудный**

**Воспитатель: Синельникова Е.И.**

**воспитатель I категории**

**Классный час на тему «Азбука здоровья»**

**Цель:**

 Систематизация и расширение знаний младших школьников о путях сохранения своего здоровья.

**Задачи:**

Расширить и закрепить знания детей о значении здорового образа жизни для формирования детского организма –соблюдение личной гигиены, режима дня, правильного питания, необходимости физической нагрузки.

Воспитывать в детях чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, желание следовать основным правилам ЗОЖ.

**Форма занятия:** групповая

**Оборудование:**Изображение цветка, мяч, памятка на каждого ребёнка.

**Ход занятия:**

**I Мотивационно-побудительный этап**

Воспитатель:

- Здравствуйте ребята! Вы знаете, что такое кроссворд?
Нужно подобрать слова по заданным условиям. А условия здесь загадки! Слушаем внимательно и отгадываем слова в клеточках.

Решив кроссворд, вы узнаете тему нашей беседы.

Я увидел свой портрет

Отошел –портрета нет,

И сияет и блестит-

Никому оно не льстит.

А любому правду скажет-

Всё как есть ему, покажет.(зеркало)

Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч и облаков,

Целый день идти готов.(душ)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится.( мыло)

Хожу, брожу не по лесам

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей.( расческа)

Резинка- Акулинка,

Пошла гулять по спинке

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.( мочалка)

Я не море и не речка,

Я не озеро не пруд

Но как утро или вечер-

Люди все ко мне бегут.( ванна)

Серебрянная труба,

Из трубы бежит вода.

Вода бежит и льется

В белизну колодца

На трубе – два братца,

Сидят и веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй в голубом.

Оба друга-братца

Заведуют водой.(умывальник)

Костяная спинка

Жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.(зубная щетка)

Воспитатель:

- Подведём  итог, прочитаем слово в красной полоске, вертикале!
 Это слово «Здоровье».

-Да, сегодня мы с вами поговорим о здоровья, а именно о том, как его укрепить и сохранить.

**II Организационно-поисковый этап**

Воспитатель:

-Как вы думаете, что означает слово «здравствуйте»? (Желаем здоровья).

-Почему мы желаем именно здоровья?( Потому что это самое ценное для человека)

- А теперь я предлагаю вам найти ассоциации к слову «Здоровье». ( Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети)

-А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это такое – **Здоровый Образ Жизни**(ЗОЖ)?

 Итак: здоровый образ жизни - это действия, нацеленные, на укрепление здоровья.

- Посмотрите на этот необычный цветок, на каждом лепестке которого написано одно из важных правил, соблюдая которое вы укрепите и сохраните свое здоровье.

 Педагог предлагает оторвать первый лепесток, чтобы узнать первое правило ЗОЖ.( закрепляют его на доске)

**1. Лепесток**

**Личная гигиена.**

**-**Что значит личная гигиена? (ответы детей).

Чистота — залог здоровья (рус.нар.пословица).

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

а) Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.

б) Регулярно мойте голову.

в) Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.

г) Принимайте душ или ванну хотя бы 1 раз в день

д) Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

е) Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

**2. Лепесток**

**Режим дня.**

**-**Что такое режим дня?

- Для чего и кому он нужен?

Итак, режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых. Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

а) Нормальная продолжительность сна (Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов*).*

б) Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

в) Соблюдение графика приёма пищи.

г) Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

 (Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут выполнения уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку)

 Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!

**3. Лепесток**

**Правильное питание.**

**-**Какое оно правильное питание?

-Что это значит?(ответы детей)

-*Как жуёшь, так и живёшь (рус. нар. пословица).*

Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Поэтому нужно постараться есть всё полезное, что вам предлагают родители. Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. -  богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма. Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки. Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

а) Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты. Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

б) Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану …) Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

 в) Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

г) Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организм силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Совет. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз

**4.Лепесток**

**Спорт и физические нагрузки.**

*Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. послов.)*

С занятиями спортом всё более или менее понятно.

- А что значит «Физические нагрузки»?

-Где их взять, особенно в условиях нехватки времени? Вариантов очень много. Начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания. Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии. Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег, танцы и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

**5. Лепесток**

 **Вредных привычках.**

Воспитатель:

-Без сомнения все вы знаете, что курить, употреблять алкоголь, наркотики – вредно. Я уверенна, что никто из вас этим не занимается.

Ответьте мне на вопрос:

-Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки?

(Зубы будут неровными.)

-Как часто и зачем нужно мыть голову?

(Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5-7 дней.)

-Подружка просит вас дать ей свою расчёску, чтобы поправить свою прическу. Что вы сделаете?

а) предложите ей свою расчёску

б) отдадите ей расческу, но потом больше ей пользоваться не будете, пока не помоете.

 в) вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расчёсками

-Объясните, почему нельзя грызть ногти?

(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)

-К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

(Можно проглотить предмет, можно перекрыть вход в трахею, можно проколоть нёбо или щеку, заразиться болезнями.)

-Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)

-Почему нельзя разговаривать во время еды?

(Еда может попасть в дыхательные пути)

А теперь поиграем в игру

**«Польза или вред».**

-Я буду бросать мяч и называть слово, обозначающее пользу или вред для вашего организма. А вы будете ловить его - если польза, или отбивать, - если вред. (например: зарядка, чипсы, каток, бег, скакалка, пицца, булки и т.д. )

 **III Рефлексия**

Воспитатель:

-Сегодня мы с вами поговорили о самом главном для человека – здоровье.

Посмотрите внимательно на доску.

Педагог обращает внимание на доску с закрепленными на ней лепестками и еще раз просит прочитать все 5 важных правил сохранения и укрепления здоровья.

-Чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

-Хотите быть лучше, сильнее, веселее?

Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого.

Давайте сами себе задания, выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки, а чтобы вам было легче, я вручаю вам памятки здорового человека.

1.Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет.
И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит, -
А любому правду скажет -
Всё как есть ему, покажет.
(зеркало)

2. Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов .
(душ)

3.Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!
(мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)

5. Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала.
(мочалка)

6. Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут.
(ванна)

7. Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-брата
Заведуют водой.
(умывальник)

8.Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(зубная щетка)