**Классный час «Моё здоровье в моих руках»**

**Цели:**

-Познакомить детей с правилами здорового образа жизни;

-Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;

-Научить самостоятельно следить за состоянием своего здоровья;

-Воспитывать силу воли;

-Развивать интерес к спорту.

**I. Организационный момент.**

**Психологический настрой «Всё в твоих руках»**

**Любовь Ивановна:** Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

 -В наших руках наше здоровье. Сейчас мы об этом поговорим.

Сегодня мы должны вспомнить правила ЗОЖ и определить, можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих.

**Любовь Ивановна:** Путешествие будет проходить под девизом:

*«Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!»*

**Любовь Ивановна:** Какие вы знаете выражения, связанные со здоровьем?

**Любовь Ивановна:** Скажите, что же такое здоровье и от чего зависит наше здоровье?

-Влияет ли чистота жилища на здоровье?

**Любовь Ивановна:** В нашем классе всегда чисто,

Пыль здесь не летает.

Чистота – залог здоровья,

Все об этом знают.

Ценим мы уборщиц труд,

Мы им помогаем:

Моем парты, стены, окна,

Пыль везде стираем.

Так давайте будем помнить,

Что здоровье - не купить.

Обувь сменную всегда

Будем приносить.

**Любовь Ивановна:** Бывает ли в нашем классе беспорядок?

- Кто следит за чистотой класса?

**Любовь Ивановна:** Сегодня мы поговорим о нашей внешности, о том, как мы умеем соблюдать правила опрятности и аккуратности. Каким вы себе представляете должен быть ученик нашего класса?

 - Я предлагаю вас создать коллективный постер «Правила Мойдодыра», но я настоятельно рекомендую не забыть вам самые главные правила:

1.Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи.

2.Утром и вечером умывайся, чисти зубы.

3.Всегда перед едой мой руки.

4.Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшливости.

5.Содержи в порядке ногти.

6.Всегда пользуйся носовым платком.

7.Утром делай зарядку, проветривай в течение дня комнату.

**Любовь Ивановна:** Подумайте, дети, зачем мы питаемся?

- Все ли продукты необходимы нашему организму?

**Любовь Ивановна:** давайте поиграем в игру «Что разрушает здоровье, что укрепляет»

-Выбери из перечисленного полезные продукты. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте.

-Итак: Рыба, кефир, геркулес, чупа-чупс, подсолнечное масло, зефир, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, чипсы, пепси, фанта, рыба, жирное мясо, огурцы, торты, «сникерс», конфеты, сало, клюква, сыр и т.п.

**Любовь Ивановна:** Почему мы называем одни продукты полезными, а другие неполезными?

(Одни продукты содержат витамины, а другие нет).

- Что такое витамины?

**Любовь Ивановна:** Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «витамин» образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь» Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие овощи и фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей. Старайтесь есть в одно и тоже время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже, чем за два часа до сна.

Какие витамины вам знакомы?

Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке, шпинате, салате.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В1 и В2: при их нехватке образуются трещинки и язвочки в уголках рта, шелушение кожи … Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Витамин С. Я прячусь в чесноке, капусте, луке, в других овощах, фруктах, ягодах. Если не хватает данного витамина, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, снижается иммунитет.

Во саду ли, в огороде

Вы меня всегда найдёте.

А кто летом в лес пойдёт,

Тот в корзине принесёт.

И ещё один секрет: его очень много в чёрной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.

Витамин Д. Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими, вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге, сливочном масле, сельди, печени, яичном желтке. А ещё для хорошего роста необходимо солнышко.

**Любовь Ивановна:** Жизнедеятельность нашего организма поддерживают такие вещества: белки, жиры.

-Белки – основной «строительный материал» клеток тела. В теле нет участка, где бы не было белка. В крови и мышцах белки составляют 1/5 от общей массы, в мозгу – ½. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие психические расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100 г белков, а при большой нагрузке – до 150г.

-Жиры – их делят на растительные и животные. Растительные жиры активизируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращают жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма. С жирами в организм поступают растворённые в них витамины.

Какие же правила питания вы усвоили?

**Любовь Ивановна:** Помни золотые правила питания:

Главное – не переедайте.

Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приёмом пищи сделайте 5 – 6 дыхательных упражнений животом.

Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое – как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

*Оздоровительная минутка. Упражнение «Деревце»*

**Любовь Ивановна:** Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх.

Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.)

Опустите руки и расслабьтесь.

**Рефлексия.**

**Любовь Ивановна:** На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

**Любовь Ивановна:** Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!