**Классный час**  **«Секреты здоровья»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**• Формировать у учащихся основные знания о здоровом образе жизни.
• Развивать речь, память, образное мышление, сообразительность.
• Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Методы:** словесный, наглядный, практический

**Формы работы:** фронтальная, групповая, игровая.

**Технологии:** компьютерные технологии, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, шапочки для сценки, карточки с секретами здоровья, карточки с продуктами, карточки с изображением ЗОЖ, ладошки по количеству участников, дерево, клей-карандаш.

 **Ход мероприятия**

**1. Эмоциональный настрой.**

**Любовь Ивановна:** Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой, дарит хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость*.*

**2. Вводная часть**

- Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!».

Что означает слово «Здравствуйте»?       *(пожелание здоровья другому).*

О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе.

- Ребята, сегодня у нас необычное занятие под названием «**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ**».

 Мы узнаем,  что же такое ЗДОРОВЬЕ  и будем работать под девизом:

 **«Здоров будешь – все добудешь!»**

**Любовь Ивановна**: Как вы понимаете эту пословицу?

**3.** **Основная часть**

- Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила здорового образа жизни.

 Перед вами **«Ромашка».** Каждый ее лепесток – слагаемое успеха на пути к здоровью.

Будем разгадывать секрет каждого лепестка:

1 лепесток – **режим дня**

2 лепесток – **правильное питание**

3 лепесток – **движение**

4 лепесток – **личная гигиена**

5 лепесток – **хорошее настроение**

***-*** Есть у нас один секрет: чтоб быть здоровым, надо соблюдать РЕЖИМ ДНЯ.

 - Итак, первый секрет – это…   РЕЖИМ ДНЯ.   Послушайте стихотворение и рассмотрите картину на экране.

**РЕЖИМ ДНЯ**

*Я повсюду, где бываю,*

*Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!*

*Скажем, ранняя пора…
Ровно в семь часов утра
У меня кричит будильник:
Тара-ра-ра! Тара-ра!*

*Я будильник отключу,
Я с кровати соскочу
На разминку: раз-два, раз-два!
Хоть и спать ещё хочу!*

*Умывальник! Голый торс!*

*Полотенца нежный ворс!..
Я на завтрак ем котлету,
Пью на завтрак тёплый морс!*

*А ещё через часок
Вжик! - на куртке поясок,
И уже в родную школу
Энергичный марш-бросок!*

*За занятием занятье -
Всюду должен успевать я,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!*

*После школы на кружок!
Под ногой хрустит снежок…
Хрум-хрум-хрум! - несутся ноги
Сапожком за сапожок!*

*Вечер… Около пяти…
И домой пора идти…
Ох! - приятная усталость…
Ох! - счастливого пути!*

*Дома - стулоприседанье
За домашнее заданье,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!*

*Ну, а к девяти часам
Я ко сну готовлюсь сам:
По зубам еложу щёткой,
Гребешком по волосам!*

*Я ныряю в сон чудной
С мыслью праздничной одной:
День прошёл - какое счастье!
Завтра будет новый день.*

**Любовь Ивановна: Надо обязательно  соблюдать режим дня!**

 Второй секрет здоровья: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: **умеренность и разнообразие.** Древним людям принадлежат мудрые слова**: *«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».***

Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим**чудо–дерево.**

**Игра «Чудо-дерево».**

*На столе карточки с продуктами.*

Вы должны  выбрать полезные для здоровья продукты и повесить  на дерево.  Например,  яблоко - полезное, конфета- нет. А вредные продукты убираем в корзину.

- Посоветуйтесь друг с другом и скажите, какой продукт полезнее. Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось - почки полезными плодами  распустились.

**Мы запомним навсегда:**  **Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

**Любовь Ивановна:**Я думаю, ни для кого не  секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно есть витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут  А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины?  *( Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах)*. И сейчас о себе расскажут вам сами витамины.

 **Сценка «Витамины».**

**Витамин А (Арсений)**

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

*Витамин А* – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в моркови, молоке, зелёном луке.

**Витамин В (Варвара)**

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

*Витамин В* делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в чёрном хлебе, в грецких орехах.

**Витамин Д (Дана)**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

*Витамин Д* делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Он есть в яйцах, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С (София)**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

*Витамин С* помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

**Витамин Е (Лидия)**Меня зовут витамин Е. Я необходим для здоровья вашей кожи.  А я живу я в зеленых овощах, фруктах и зелени*: э*то петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

**Все хором:**  О правильном питании надо знать

                      И азбуку здоровья применять!

**Любовь Ивановна:** Спасибо, ребята! Теперь вы будете лучше разбираться в полезных продуктах и оставаться здоровыми.

- **Дорогие друзья, третий секрет здоровья – это**… ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ.

Люди с самого рожденья

Жить не могут без *… (движения)*

- Для чего нужно заниматься спортом?

-Занятия спортом помогают нам поддерживать свое тело в тонусе, сохраняют здоровье.

Кто из вас каким видом спорта занимается?

Выступления детей:  рассказывают о своих увлечениях *(хоккей, каратэ, ритмика, тяжелая атлетика)*

И настало время для **физкультминутки:**

Хомка, Хомка, хомячок, полосатенький бочок *(трут бока руками)*
Хомка раненько встает *(потягиваются)*
Щечки моет *(тереть щеки руками)*
Лапки трет *(движения мытья рук)*
Подметает Хомка хатку *(метут воображаемыми метлами)*
И выходит на зарядку *(маршируют)*
Раз *(руки вперед)* Два *(руки вверх)*  Три *(руки в стороны)*
Четыре, пять *(трясут кистями рук)*
Хомка хочет сильным стать. *(руки согнуты к плечам, кисти сжаты в кулаки, мускулы рук напряжены, как у силачей).*

**Любовь Ивановна:** Скажите, пожалуйста. Прежде, чем сесть за стол, что надо сделать?

**Дети:** Вымыть руки.

**Любовь Ивановна:** Четвёртый секрет здоровья – ЛИЧНАЯ  ГИГИЕНА.

**Лидия**

Что такое гигиена,

Знает кошка и гиена,

Бурый мишка, мишка белый,

Ёж, собака и пчела,

Что всегда не грех помыться,

Вымыть лапы и копытца,

Ну, а после можно смело

Приниматься всем за дело!

**Любовь Ивановна:** Личная гигиена является важным компонентом здорового образа жизни человека. Личная гигиена – это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Каждый человек должен сознательно относиться к своему здоровью и обучиться элементарным гигиеническим навыкам.

Наше тело покрыто со всех сторон специальной оболочкой – кожей. Учёные подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до 1,5 миллиардов микробов.

Сейчас в мире свирепствует очень опасная болезнь короновирус.

-Какие правила нужно соблюдать?

Чтобы защитить себя и окружающих людей  не забывайте мыть руки после туалета, прогулки и обязательно перед едой. В общественных местах должны соблюдать дистанцию и  быть в масках.

- А сейчас, отгадав загадки, вы узнаете, какие предметы нам нужны для соблюдения гигиены.

1.Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,
Всегда под рукою – что это такое? *(Полотенце)*

2.Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

3.Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. *(Зубная щетка)*

4.Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было…

Что, ребята?... *(Мыло)*

5.Целых 25 зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

6.От души натрёт меня,
Опасаюсь, как огня.
Тело в ванной моет ловко,
У неё во всём сноровка.
Ей меня ничуть не жалко,
Вот кусачая... *(Мочалка)*

**Любовь Ивановна: Пятый секрет здоровья ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

*Поделись****хорошим настроением,****Ничего не требуя взамен.
Пожелай удачи и везения,
И немного ветра перемен.
Всем-всем-всем - не делай исключения!
Пожелай веселья и добра,
Улыбнись ты солнышку весеннему,
И всем людям с самого утра.
Пусть немного радости прибавится
В этом мире сложном, непростом.
Поделись теплом, а вдруг понравится?
Не откладывая на потом.
(Арина Забавина)*

**Любовь Ивановна**: А сейчас я предложу вам, ребята, к своим  ладошкам, которые вы заранее вырезали из  картона,  приклеить  основные правила здорового образа жизни в картинках.

- Называйте компоненты здорового образа жизни, изображенные на ваших ладошках, и прикрепляйте на доску. Из ладошек составим на доске солнышко.

*(На небольших картинках изображены условия здорового образа жизни: употребление витаминов в пищу, зарядка, прогулка на свежем воздухе, умывание, здоровый сон и др.)*

**- Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье.** А значит, чтобы долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.

**Рефлексия.** Поиграем в игру «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?;

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?;

Ну, а кто начнет обед жвачкой и с парою конфет?

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Любовь Ивановна**

 Я желаю всем здоровым , сильным быть

Крепко спорт всегда любить.

Помнить всем о гигиене,

Чистоте, здоровом теле.
С витаминами дружить

И, конечно, долго жить!

Берегите своё здоровье и будьте здоровы!

Благодарю всех за отличную работу.  Вы- МОЛОДЦЫ!