**Классный час «Калейдоскоп здоровья»**

 **Цели:** пропагандировать здоровый образ жизни

 **Задачи:** актуализировать знания учащихся о компонентах здорового образа жизни, об их значении;

дать представление об опасных пищевых добавках;

формировать активную позицию человека, ведущего здоровый образ жизни;

развивать кругозор обучающихся, наблюдательность, память, сообразительность, любознательность, творческие, коммуникативные умения;

 воспитывать стремление вести здоровый образ жизни, доброжелательность, умение работать в группе.

**Оборудование:** таблица вредных пищевых добавок, на наличие пищевых листочки с правилами закаливания, листочки о пользе смеха, мультимедийное оборудование, презентация к занятию, журналы, листы, ножницы, клей, маркеры, оформление картинки о ЗОЖ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1. **Орг. момент. Создание эмоционального настроя.**
 |
| -Все учащиеся 6 класса на месте, можно начинать мероприятие-Ребята сегодня на нашем классном часе присутствуют гости- Давайте поприветствуем их и друг друга добрыми улыбками и аплодисментами. | (Дети заранее разделились на две группы) |
| **II. Сообщение цели мероприятия.** |
| **Слайд №2.**- Чтобы определить тему классного часа, вам предстоит объяснить смысл пословицы: внимание на экран«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».- Сформулируйте тему классного часаОбъясните смысл пословицы**Слайд №3.**Здоровье – это самое ценное, что у нас есть.И с этим ничто не может сравниться: ни богатство, ни положение в обществе,ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой.**Слайд №4.**Посмотрев на слайд, предположите, пожалуйста, цель классного часа, пользуясь вспомогательными словами. Для чего нам нужно здоровье? | (Дети дают объяснения)Высказывания обучающихся.Изучить, повторить слагаемые,компоненты, составляющие здоровья- Чтоб быть здоровыми- Жить долго- Красиво выглядеть-Быть успешными-Быть жизнерадостными- Быть спортсменами- Чтоб хорошо развиваться |
| **III. Выявление слагаемых здоровья.** |
| -Ребята, вспомните, что влияет на здоровье и чем его можно укреплять. Постарайтесь определить и назвать слагаемые здоровья. Их должно быть **6** - Работаем в группах. Все вместе обсуждаем, предполагаем и записываем на листке.**Слайд №4.** | Дети называют слагаемые |
| **1. Соблюдение режима дня.** |
| **Слайд №5.** Что такое режим дня?**Слайд №6.**- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. -Внимание на экран: мы видим примерный режим дня -Скажите пожалуйста - Какие моменты должны быть обязательно включены в распорядок дня?- Сколько часов должен спать школьник ? (8-9 часов)**Слайд №7.**-Скажите, пожалуйста, всем ли легко проснуться утром?- И для тех, кому проснуться все-таки тяжело, мы можем порекомендовать выполнять специальное упражнение «Просыпаюсь». И покажет вам его  Дарина и Даша- А как вы думайте, чем полезно это упражнение? | Высказывания обучающихся.-Занятием спортом, прогулки на свежем воздухе, приём пищи, отдых.- Спать ученик должен от 8 до 10 часов в сутки.  ***Упражнение «Просыпаюсь»*** *включает в себя следующие движения:* *1.Тянем за верхнюю часть уха вверх (3 раза).* *2.Тянем за мочки уха вниз (3 раза).* *3.Взяли сзади за уши и хлопаем ими, прикрывая ушные раковины, как слоны хлопают своими ушами (3 раза).* *4.Массируем козелки уха по часовой стрелке (3 раза).* *5.«Лепим пельмени» (массируем край уха от мочки до верхней кромки).*- Когда мы выполняем это упражнение, то массируем биологически активные точки на нашем ухе, улучшаем настроение и работу внутренних органов. |
| **2. Рациональное питание.** |
| **Слайд №8.**- Что ещё влияет на здоровье?- Как вы понимаете значение выражения «рациональное питание»? -Задание группам:-1 группа собирает и зачитывает определение РАЦИОНАЛЬНОГО питания-2 группа собирает и зачитываетЧему способствует рац. питание-Какие существуют правила здорового питания?**Слайд №9.**-Вы знаете, ребята, что есть полезные и неполезные продукты?-А почему они так называются?- К чему может привести употребление вредных продуктов?**Слайд №10.**Приведите пример полезных продуктов и неполезных.А сейчас каждой группе предлагается составить коладж, который называется «Группы продуктов» | **Рациональное питание *–разнообразное,*** *полноценное питание здорового человека,* учитывающее его пол, возраст, трудовую деятельность и климатические условия проживания. -**Рациональное питание способствует** сохранению здоровья, повышает физическую и умственную работоспособность на долгие годы, способствуюет профилактике заболеваний.Высказывания обучающихся.-Пища должна давать организму полезные *вещества и энергию*. -Черезмерное употребление пищи называется- *переданием* - В течение дня человек должен употреблять *пищу 5-6 раз*- Пища должна быть богата *витаминами, белками, углеводами.*- В рацион должны входить: *овощи*, *фрукты*,-Не рекомендуется употреблять в пищу продукты, содержащие *вредные добавки**-*Продукты должны быть всегда *свежими и доброкачественными* -Содержат красители, эмульгаторы, аромотизаторы, стабилизаторы, консерванты *- Покупая продукты питания, прежде всего, внимательно рассмотрите символы, записанные в составе продукта.**-Данные добавки делаю продукты привлекательнее по виду, вкусу, по сроку годности.* *-Но не все добавки являются полезными. Вернее сказать, что ни одна добавка не несёт пользы здоровью, а многие даже наоборот принося огромный вред.* *-Существует таблица вредных и опасных добавок. Если вы обнаружите в составе продукта маркировку из этой таблицы, то вам, не раздумывая, следует тотчас отказаться от данного продукта.*Они приводят к заболеваниям органов. Дети составляют коллажи из вырезанных заранее из журналов разнообразных изображений продуктов: на одной половине листа располагаются все полезные продукты, на другой – неполезные. |
| **3. Физическая активность.**  |
|  |
| **Слайд №11.**- Что ещё необходимо для укрепления здоровья?-Что это и где мы можем проявить физическую активность?- А чем помогают спортивные разминки?- Вы абсолютно правы. - Давайте же сейчас и проведём физминутку, поддержим физическую активность. | Дети называют третье слагаемое.Физическая активность- Уроки физической культуры,- Физминутки во время уроков, - Утренняя зарядка,- Занятия в спортивных кружках и секциях, - Активные прогулки, походы, - Участие в спартакиадах и соревнованиях- Снимают напряжение и усталость, помогают сменить вид деятельности, поднимают настроение, укрепляют физическое здоровье.**Физминутка**Если полезно для здоровья – хлопаем и прыгаемЕсли нет - топаем и машем руками1. Мыть руки перед едой
2. Есть немытые фрукты
3. Заниматься гимнастикой
4. Кататься на лыжах
5. Курить
6. Переедать
7. Смеяться, хохотать
 |
| **4. Отсутствие вредных привычек.** |
| - Что может принести огромный вред здоровью?**Слайд №13.**- Это ещё одно слагаемое здоровья – отсутствие вредных привычек. Среди ребят бытует мнение, что к вредным привычкам относятся только -курение, -употребление алкоголя и наркотиков. - Но это далеко не все вредные привычки. Попробуйте поразмышлять в группах и найти ещё привычки, пагубно влияющие на наше здоровье. Запишите ваши размышления на листочках.- Сколько вредных привычек и каких вы определили? | - Вредные привычки.Дети, обсуждая в группах, записывают свой список вредных привычек.\*Компьютер\*Телевизор\*Нецензурные выражения\*Переедание\*Грызть ногти\*Малоподвижный образ жизни |
| **5. Закаливание.** |
| **Слайд №14.**- А какие процедуры могут помочь укрепить здоровье?- Немаловажным слагаемым здоровья является закаливание. - А чем можно закалять организм?-Какие виды закаливания вы знаете?- А знаете ли вы правила закаливания?- В таком случае вам предстоит поработать редакторами. Прочитайте предложенные правила закаливания и вычеркните неверные.Слайд №15.- Какие правила вы посчитали неверными? | - Закаливание.- Закаливание воздухом, солнцем и водой.Дети работают в группах – зачеркивают наверные правила закаливания.*ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ*\* Закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.\* Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.\* Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.\* Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.\* Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.\* Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.\* Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.\* Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.Дети зачитывают |
| **6. Положительные эмоции.** |
| **Слайд №20**- Ребята, я тоже хочу добавить одно из слагаемых здоровья – это положительные эмоции. -Что я имею в виду?- Действительно, такие -Положительные эмоции, как радость, смех, -Доброжелательность, приятные сюрпризы,- Пожелания всего самого наилучшего, -Уверенность в своих силах, всегда поддерживают здоровье. - А сейчас я вам предлагаю изучить информацию на данных листочках и ответить на вопрос:- Какую пользу приносят положительные эмоции, смех для организма? | Высказывания обучающихся.-Улучшается работа сердца-Кровь снабжается кислородом- Сжигаются лишние калории- Улучшается дыхание- Разрабатывается диафрагма-Стимулирует аппетит- Повышает иммунитет- Вырабатывает гормон счастья (серотонин) |
| **III.** **Итог мероприятия. Рефлексия.** |
| - Вот и подошло к концу наш классный час. -Что было нашей целью?- Мы достигли цели?- А какие выводы вы для себя сегодня сделали?- Кто доволен своей работой сегодня на классном часе – похлопаем в ладоши.- Надеюсь, в вашей жизни найдется место для всех компонентов здоровья. -А значит, на ваших лицах будет сиять счастливая улыбка здорового человека. Вот вам добрый совет, В котором спрятан секрет Как здоровье сохранить: Научитесь здоровье ценить!Давайте жить под лозунгом «Мы – за здоровый образ жизни!»-Всем спасибо за работу!-Желаю всем крепкого здоровья и во всём успехов!- Классный час закончен. | Повторить слагаемые здоровья.Дети называют.Дети хлопают в ладоши. |