**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 часа  Объясните 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 зачитывает  Чему 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 прыгаем  Если нет - топаем и машем руками   1. 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. | |