Серкова Татьяна Александровна

 Место работы, должность: МОБУ " Средняя общеобразовательная школа № 4", учитель начальных классов

 Уровень образования: начальное общее образование

Класс(ы) для которых может быть использовано данное мероприятие: 3- 4 класс

 Предмет(ы): Внеклассная работа

Тема классного часа : « Учись быть здоровым».

Цели:

* Обобщить знание детей о здоровом образе жизни;
* Развивать интерес к своему здоровью;
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход классного часа

Учитель : Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? ( Ответы учащихся)

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня у нас классный час посвящен здоровью человека. А пройдёт он под девизом : « Без здоровья друзья - не прожить нам и дня»

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

1 «Сказка о микробах».

Послушайте сказку о микробах.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках. На ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

- Где могут жить микробы?

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово "микроб” произошло от двух греческих слов "микрос”, что значит” малый” и "биос” - "жизнь”. Не все микробы вредные. Многие полезные, например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные микробы, попадают в организм, размножаются, выделяют яды, от них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм?

Если человек:

* при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);
* не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);
* пользуется чужими вещами;
* не моет овощи и фрукты;
* не закаливается и т.д.

 Почему люди простужаются?

 Дело в том, что кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привели к насморку, чиханию, необходима тренировка тела к холодным воздействиям. Наше тело - «общежитие» для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение. В результате какого-то сильного воздействия, например охлаждения, защитные силы ослабевают и микробы, дотоле спокойно гнездившиеся в определённом месте организма, начинают проявлять свои вредные свойства. Начинается насморк, обостряется хронический тонзиллит, замучает ангина, присоединится воспаление мочевого пузыря или почек, или возникает общая реакция организма, которая прежде называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

2 "Если хочешь быть здоров – закаляйся!”

 Заболел один мальчишка,

 А затем другой за ним,

 В нашем классе почему-то

 Объявили карантин.

 У друзей температура,

 Пьют лекарства разные,

 И меня к ним не пускают –

 Говорят заразные

 Все боятся, что инфекция

 Обязательно "прицепится”

 Только я не опасаюсь,

 Потому что закаляюсь:

 Ноги мою холодной водой

 Пью витамины, хожу босиком.

 Если ж говорить серьезно

 Заразиться все же можно. (С. Михалков)

 - Ребята, кто из вас может назвать формы закаливания?

 Закаливание – получение организмом стойкости для сопротивления болезням.

* обтирание,
* обливание
* загорание
* прогулки
* принятие контрастного душа
* купание в водоеме
* босохождение
* Закаливание водой.

 Вода очищает кожу от болезнетворных микробов. Закаливание водой можно начинать с обтирания или обливания. Для первого обливания температура воды должна быть +320, +330. Через день снижай температуру на 10. После обливания хорошо разотри тело. Делать эту процедуру нужно каждый день, иначе не получишь хорошего результата. Температуру воды можно уменьшить до +200. Полезен для организма контрастный душ.

Летом закаляет купание в реке, море.

 Вот несколько советов:

 1. В воду входи не сразу. Войдя по грудь, 2-3 раза окунись.

 2. Не окунайся слишком разгоряченным или охлажденным.

 3. Выйдя из воды, быстро разотрись.

 4. Находиться в воде можно не более 10 минут.

 5. После купания в водоеме прими душ дома.

- Назовите правила приема солнечных ванн?

 Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени.

 Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока.

3 Оздоровительная минутка

Физкультминутка

Стали мы учениками (шагаем на месте),

 Соблюдаем режим сами (хлопки в ладоши):

 Утром мы, когда проснулись (прыжки на месте),

 Улыбнулись, потянулись (потягивание),

 Для здоровья, настроения (повороты туловища вправо-влево)

 Делаем мы упражнения (рывки руками перед грудью):

 Руки вверх и руки вниз (рывки руками поочередно вверх-вниз),

 На носочки поднялись (поднялись на носочки).

 То присели, то нагнулись (присели, нагнулись)

 И опять же улыбнулись (хлопки в ладоши),

 А потом мы умывались (потянулись, руки вверх - вдох-выдох),

 Аккуратно одевались (повороты туловища влево-вправо).

 Завтракали не торопясь (приседания),

 В школу, к знаниям, стремясь (шагаем на месте).

4 "Правильное питание”

Человеку нужно есть,

 Чтобы встать и чтобы сесть,

 Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить, смеяться,

 Чтоб расти и развиваться,

 И при этом не болеть,

 Нужно правильно питаться

 С самых юных лет уметь.

 Витамины - просто чудо!

 Столько радости несут:

 Все болезни и простуды

 Перед ними упадут,

 Вот поэтому всегда

 Для нашего здоровья

 Полноценная еда –

 Важнейшее условие!

Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму. (Выходят дети с шапочками на головах.)

Витамин А.

Помни истину простую:

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет.

(Держит в руках плакат с изображением этих продуктов.)

Витамин А - это витамин роста, отвечает к тому же за формирование скелета, помогает нашим глазам, сохранив зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке, крапива, тыква, кукуруза, абрикосы.

Важно помнить, что витамин А, плохо усваивается организмом без своего дополнения, витамина Е.Например, во многих семьях в качестве витамина А употребляют в пищу тертую морковь, иногда с сахаром. Считайте, что всё в пустую, пока в неё не добавлено немного растительного масла, либо сметаны или майонеза.

Витамин В.

Очень важно спозаранку

 Съесть за завтраком овсянку.

В 1 – отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ. Сам по себе вырабатывается микрофлорой кишечника, правда в недостаточной для нас степени. Содержится в больших количествах в следующих продуктах: пшеничная мука высшего сорта, гречка, рис, овёс, орехи, нежирная свинина, говядина.

В 2 – отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран.

Щелочная среда уничтожает этот витамин, также плохо на него действуют ультрафиолетовые лучи. В больших количествах содержится в следующих продуктах : дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, рыба.

Витамин Д – « Солнечный витамин» отвечает за процесс усвоения кальция в организме.

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. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе. Этот витамин устойчив к повышенным температурам.

Витамин С – самый главный витамин « Весны» -отвечает за сопротивляемость нашего организма к различным инфекциям. Очень важно помнить, что в процессе кипения витамин С разрушается, также практически он не сохраняется осле сушки .Ещё на него плохо действует жлезо.

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.

Все {хором).

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

 И в жизни эти знания повсюду применять!

5 "Вредные привычки”

В школе медвежьей тревогу забили,

 В тайне от всех медвежата курили.

 Сразу к урокам пропал интерес,

Слушают плохо – скорее бы в лес.

 Память ослабла - не помнят, о чем

 В школе сегодня вели разговор

 Да табак плохой им друг - кашель слышится вокруг,

 Он мешает им читать и науки постигать.

 Папиросы и табак для всего живого – враг!

 Для людей и для зверей - нет коварней и вредней.

- Вставьте пропущенное слово (на доске)

КУРЕНИЕ – ЭТО … ПРИВЫЧКА (вредная)

Подведение итогов

- Что интересного узнали?

- Что необходимо делать, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье?

Улыбаться, говорить друг другу добрые слова

Есть полезную пищу

Чистить зубы

Мыть руки

Выполнять физические упражнения

Почему я не болею, почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому, что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

Соблюдать режим дня

Рано вставать, рано в кровать,

Завтра на парте не будешь зевать.

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону.

Мне гимнастика нужна, помогает здорово.

С шумом струйка ледяная на руках дробиться

Не когда не забывай по утрам умыться.

Чистят ножи и кастрюли, и трубы.

Как не чистить до завтрака зубы?

Вовремя пей, вовремя ешь –

Будешь до старости крепок и свеж

Коль пришел ты на урок,

На язык повесь замок,

Но далеко не прячь ключи,

Там, где нужно, не молчи.

Чтобы ночью лучше спать,

Видеть сон хороший,

Мы советуем гулять

Вечером погожим.