Классный час **«Секреты здоровья» дата ……………….**

**Цель:** обобщение знаний учащихся о здоровье и здоровом образе жизни, знакомство с новыми сведениями о здоровом образе жизни, о методах сохранения здоровья, сплотить коллективы параллельных классов, активизировать творческую и познавательную деятельность.

**Оборудование.**

Таблички "станций", Путевые листы, продукты и их муляжи,

Игра- путешествие.

***В путь-дорогу собирайся,***

***За здоровьем отправляйся!***

Ведущий. Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде "Здоровье". Каждый ряд размещается в двух вагончиках: 1 - команда, 2 - болельщики. Путешествие наше будет, как и на любой детской желез­ной дороге, - по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение 10 минут, затем (переход) в течение 2-3 минут наш состав передвигается от одной станции до другой. Время прибытия на каждую станцию указано в Путевом листе вашей команды. Капитаны команд получают

Каждой Команде выдается карта-схема, по которой учащиеся совершают путешествие с остановками на различных станциях.

* Станция Гигиена.
* Станция Зубы
* Станция Творчество
* Станция Режим
* Станция Зрение
* Станция Движение
* Станция Питание
* Станция Закаливание.

**Станция Гигиена.**

*От простой воды и мыла*

*У микробов тают силы.*

*Ответить на вопросы, за каждый правильный ответ присуждается 1 балл*

1. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба.)
2. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. (Земляника лесная.)
3. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения борода­-  
   вок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
4. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Ло­-  
   пух, подорожник.)
5. Листья этого растения обжигают нас, Сок из листьев этого растения спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром - волосы растут. (Крапива - кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост

волос.)

*Дополнительный вопрос болельщикам.*

Рассказать об основных правилах гигиены, сделать запись в Путевом листке.

**Станция Зубы.**

*Плохо жить мне стало вдруг:*

*Разболелся сильно зуб!*

*Нету мочи никакой, надо зуб лечить больной.*

*Вот уже который день с болью я брожу как тень.*

*Надо б к доктору идти,*

*Кто поможет мне дойти?*

Рассказать об основных правилах гигиены полости рта, правилах чистки зубов, о причинах возникновения кариеса и его профилактики. Затем учащиеся записывают основные правила в Путевом листке.

ПРАВИЛА.

1. Чистить зубы утром и вечером.

2. Меньше есть сладкого, больше- овощей и фруктов.

3. Если разболится зуб, надо идти к врачу.

**Станция Творчество.**

Разыграть сценку, прочитать стихотворение, назвать пословицы и поговорки на тему: «Здоровье».(Домашнее задание.)

**Станция Режим.**

*Режим, ребята много значит!*

*Поможет он решить задачи:*

*Когда ложиться и вставать?*

*Когда тетрадку открывать,*

*Чтобы садиться за уроки?*

*Когда идти гулять? Когда?*

*Ответ получишь ты тогда,*

*Когда изучишь ты режим*

*И станет он тебе родным!*

***Составьте свой режим дня, пользуясь нашей таблицей.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* |  | *время* |
| *1* | *Подьем* |  |
| *2* | *Утренняя зарядка, водные процедуры* |  |
| *3* | *Завтрак* |  |
| *4* | *Занятия в школе* |  |
| *5* | *Дорога домой* |  |
| *6* | *Обед* |  |
| *7* | *Прогулки, игры, кружки* |  |
| *8* | *Выполнение дом. заданий* |  |
| *9* | *Ужин* |  |
| *10* | *Свободное время* |  |
| *11* | *Сон* |  |

*Дополнительный вопрос болельщикам:* Нужен ли *режим дня* и что может произойти если его не соблюдать? Как это отразится на здоровье?

**Станция Зрение.**

Прослушай стихотворение о гигиене зрения, об уходе за глазами, запиши правила бережного отношения к органам зрения ( за каждое правило 1 балл)

*Прислушайся!*

*Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,*

*Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу Ока!»*

*И чтоб глаза твои, дружок могли надолго сохраниться,*

*Запомни ты десяток строк:*

*Глаза поранить очень просто - не играй с предметом острым!*

*Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!*

*На яркий свет смотреть нельзя - тоже портятся глаза!*

*Телевизор в доме есть, упрекать не стану,*

*Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!*

*И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу!*

*Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!*

*И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,*

*От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!*

*Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!*

*(Л.П.Желтяник)*

**Станция Движение.**

*Переправы, горы,*

*Дымок костра,*

*Дальняя прогулка – здоровью сестра.*

*Тот проживет лет триста,*

*Кто станет хорошим туристом!*

Обсудить, почему так важно постоянно находиться в движении, делать по утрам зарядку?

*Я хочу друзья признаться,*

*Что люблю я по утрам*

*Физзарядкой заниматься,*

*Что советую и вам!*

*Всем зарядку надо делать!*

*Много пользы от нее.*

*А здоровье - вот награда за усердие твое!*

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения!

Учащиеся составляют и выполняют комплекс упражнений для утренней гимнастики.

**Станция Питание.**

*Прежде чем за стол мне сесть,*

*Я подумаю, что съесть.*

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Не зря гласят мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы есть».

Выберите продукты, укрепляющие здоровье:

* Рыба
* Чипсы
* Морковь
* Торт
* Лук
* Пепси
* Геркулес
* конфеты

*Дополнительный вопрос болельщикам* :

Назовите как можно больше молочных продуктов, продуктов с витамином А, С и др.

Запомните мудрые советы:

1. Воздержись от жирной пищи.

2. Остерегайся очень острого и соленого.

3.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

4. Овощи и фрукты – полезные продукты.

5. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите.

**Станция Закаливание.**

*Рано утром просыпайся,*

*Себе, людям улыбайся,*

*Ты зарядкой занимайся,*

*Обливайся, вытирайся,*

*В школу смело отправляйся!*

Вспомните, какие существуют способы закаливания. Назовите их и сделайте запись в Путевом листке ( закаливание воздухом - воздушные ванны, водой -обливание и обтирание)

Основные правила закаливания:

* систематичность,
* постепенность,
* учет индивидуальных возможностей.

На этом наше путешествие заканчивается, вы повторили и записали все правила здорового образа жизни.

После общего сбора - подведение итогов. Награждение команд победите­лей и лучшего участника, лучшего болельщика.

*Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.*

*Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!*