Попова Ольга Алексеевна,

учитель начальных классов

ГБОУ НАО «СШ п. Красное»

**Формирование**

**здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста**

**Пояснительная записка**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Цель мероприятий - обучение детей бережному отношению к собственному здоровью, приемам сохранения здоровья.

Не секрет, что сегодня к одной из наиболее распространенных «школьных» проблем со здоровьем относится нарушение осанки. Часто плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных школьников. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника. Формирование нарушений осанки напрямую зависит и от неправильно подобранной мебели, следовательно, нерациональной рабочей позы. Большую часть школьного времени ребенок проводит за партой, дома - за компьютером. Ещё одна причина плохой осанки - освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к рабочей поверхности как можно ниже - «писать носом».

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Данные мероприятия построены с учетом потребностей детей в саморазвитии, в подражании, приобретении опыта; с использованием достижений передовой педагогической практики в решении вопросов здоровьесбережения.

Поэтому все мероприятия направлены на укрепление здоровья, формирование умения учиться. На всех мероприятиях присутствуют родители.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить учащимся в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении образования, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни.

**Цели**: дать учащимся представление об осанке; познакомить с причинами нарушения осанки, как связаны осанка и здоровье человека; составить с детьми правила для поддержания правильной осанки и удобной посадки за столом; учить работать в группах;

учить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье; научить использовать полученные на уроке знания в повседневной жизни; развивать умение рассуждать, анализировать, сравнивать, делать выводы.

**Задачи:** Образовательные (направлены на формирование устойчивых мотивов воспитания и самовоспитания, обучение знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, включение в активную двигательную активность);

Воспитательные (направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к воспитанию и самовоспитанию);

Оздоровительные (направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний позвоночника, содействие правильному физическому развитию);

Прикладные (направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в группах, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности во время самодеятельных игр, выполнения физкультурных заданий, в быту).

**Разработка урока по теме «Осанка и здоровье»***.*

1. **Организационный момент**

Игра «Подари тепло другу»

Ученики за партами поворачиваются лицом друг к другу. Один ученик раскрывает свои ладошки, а другой накрывает их своими ладонями. Учитель говорит: «Дети, посмотрите так ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели. Вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый по очереди скажет несколько слов своему товарищу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели ещё больше…»

1. **Беседа по теме**

Учитель. Что такое осанка?

Почему мы сегодня будем говорить об осанке?

Как связаны осанка и здоровье?

Что нужно делать, чтобы осанка была хорошей? На эти вопросы мы с вами постараемся ответить.

Как вы думаете, приятнее смотреть на сутулого, сгорбленного человека или на стройного? Конечно, на стройного. Вы, наверное, обращали внимание, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку. Стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке происходит нормальное дыхание, свободно движется кровь по телу, легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому вам взрослые постоянно говорят: «Сиди прямо! Не горби спину!» Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице.

**3. Что такое осанка**

Учитель. Так, что же такое осанка?

Осанкой называют привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении. Оно зависит от изгибов позвоночника, наклона таза и развития мышц туловища. В словаре русского языка С.И.Ожегова дается такое определение: «Осанка - внешность, манера держать себя (преимущ. о положении корпуса, складе фигуры).

При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты и немного опущены, лопатки прижаты, грудь слегка выпукла, живот втянут, изгибы позвоночника нормальны. *Дома перед зеркалом примите такую позу и увидите, какой стройной стала ваша фигура.*

Давайте дружно встанем и попробуем показать правильную осанку.

**4. Оздоровительная минутка**

Игра «Исправь осанку!»

Ученики становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении.

Впереди стоящий ученик, получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!». Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

Второй вариант - передача мяча между ног с наклоном туловища вперед.

**5. Нарушения осанки. Работа по рисункам**

Учитель. У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиозом. (Рисунок.) Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается такая болезнь, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго и не всегда наступает полное выздоровление. Позволяет держать осанку позвоночник - основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей - позвонков. К позвоночнику присоединены ребра. Они защищают внутренние органы от повреждения.

Дети часто портят свою осанку. Сидят за столом, компьютером, сутулясь, в школу ходят с портфелями, неся тяжесть в одной руке. Не любят заниматься спортом и физическим трудом. У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления. (Рисунок.) При неправильной осанке нарушается нормальная работа сердца, легких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице, шее. Это ухудшает самочувствие и настроение.

**Составление схемы**

сколиоз

Нарушение работы внутренних органов

правильная

неправильная

Здоровье и красота

**6.Тест «Проверь свою осанку»**

Встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит надо срочно заняться ее исправлением.

Ходите по комнате, положив на голову тетрадь или небольшую книгу. В тот момент, когда ваша осанка окажется неправильной, тетрадь упадет.

**7. Работа в группах**

1 группа. Причины нарушения осанки.

2 группа. К чему приводит нарушения осанки.

3 группа. Что нужно делать для улучшения осанки.

4 группа. Правила удобной посадки за столом.

Каждая группа делает доклад. Обсуждение. Вопросы к другим группам.

**8. Итог урока**

Закончить предложения: «Каждому человеку нужно следить за своей…»

«Осанка – это…..»

Через некоторое время дети зачитывают ответы. Обсуждается каждый новый вариант определения.

**Правила для поддержания правильной осанки**

* Приучай себя всегда спать на невысокой подушке и ровном средней жесткости матраце.
* Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.
* При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
* Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.
* Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
* Укрепляй мышцы физическими упражнениями.
* Стоять и выполнять различную работу следует с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
* Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

**Правила удобной посадки за столом**

1. Сиди прямо. Голову чуть–чуть наклони вперед. Обопрись на спинку стула и проведи ладонь между грудью и краем стола. Если ладошка свободно прошла, значит, ты сидишь правильно.
2. Сиди ровно, не отклоняясь ни влево, ни вправо.
3. Тетрадь или книгу держи от глаз на расстоянии, равном от локтя до кончиков пальцев, что всегда можно самостоятельно проверить.
4. Руки на столе лежат спокойно и свободно.
5. Ноги стоят на полу ровно и уверенно.

**Урок. Путешествие в страну Здоровья**

**Класс**: 1 класс  
**Цели:** ознакомить ребят с гигиеническими правилами и способами ухода за кожей; научить приемам снятия напряжения глаз; пропагандировать ЗОЖ.  
Оборудование: на доске вывешивается карта страны Здоровья, на которой помечены остановки, запланированные во время путешествия, маршрут движения; у каждого ребенка своя индивидуальная зубная щётка, паста; рисунок автобуса, памятка сохранения здоровых зубов.  
Классный час проводится в форме заочного путешествия. Вместе с детьми выбирается вид транспорта, на котором будет совершенно путешествие. Дать заранее детям стихи для заучивания.  
Карта страны Здоровья:  
1. Станция «Руки».  
2. Станция «Зубы».  
3.Станция «Глаза».  
4. Станция «Здоровячок».  
**Приглашенные:** Стоматолог, Знайка, Бабушка-Загадушка (родители).

**Ход мероприятия**

**Актуализация знаний**  
Учитель. Получен от природы дар -  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз -   
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас я вам скажу,  
Что знаю сам - все расскажу.  
Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем?  
Ученики. Здоровья.  
Учитель. На чем мы отправимся путешествовать.  
Дом по улице идет,  
На работу нас везет.  
Не на курьих тонких ножках,  
А в резиновых сапожках.  
Ученики. Автобус.  
Учитель. Вот на таком веселом автобусе мы и отправимся с вами путешествовать (вывешивается рисунок автобуса). Первая станция – «Руки». Заранее подготовленные ученики читают стихотворение.  
Разве вы не видели на руках грязь?  
А в грязи живет зараза, незаметная для глаз!  
Если, руки не помыв, пообедать сели вы,  
Вся зараза эта к вам отправится в живот!  
Что же необходимо, чтобы такого не произошло?  
Ученики. Нужно мыть руки с мылом.  
Учитель. Верно. Нужно соблюдать гигиену рук и ногтей, чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через грязные руки.  
**Поехали на следующую станцию.** Следующая станция – «Зубы».  
Ученики. 32 веселых друга  
Уцепились друг за друга.

Вверх и вниз несутся в спешке,  
Хлеб жуют, грызут орешки!  
Красные двери в пещере моей,  
Белые звери стоят у дверей.  
И мясо, и хлеб - всю добычу мою -   
Я с радостью этим зверям отдаю.  
О чём эти загадки? (О зубах.)  
Плохо стало жить мне вдруг:  
Разболелся сильно зуб!  
Нету мочи никакой,  
Надо зуб лечить больной.  
Вот уже которой день  
С болью я брожу, как тень.  
Надо б к доктору идти,  
Кто поможет мне дойти?  
Учитель. Чтобы лучше пища переварилась, она смачивается слюной и измельчается зубами. Для зубной эмали вредно есть очень холодную и очень горячую пищу.   
Выступает стоматолог, рассказывает о том, как правильно чистить зубы. Желающие могут почистить зубы под чутким руководством врача.  
Практикум "Чистка зубов".  
1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение щеткой - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.  
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение щетки - снизу вверх.  
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щетки - вперед назад.  
4. Не забудьте почистить язык.  
Затем стоматолог раздает памятки детям.  
**Памятка**  
Чистить зубы 2 раза в день.  
Меньше есть сладкого, больше фруктов и овощей.  
Если болит зуб - иди к врачу.  
Учитель. Спасибо нашему доктору, а мы отправляемся дальше. Устали в дороге, давайте разомнемся (любая подвижная физкультминутка).  
А пока мы веселились, наш автобус подъехал к следующей станции. Она называется "Глаза". Кто это нас встречает? Это же Знайка!  
Знайка. 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!  
Учитель. Спасибо, Знайка! А мы отправляемся дальше. Следующая станция - Здоровячок.  
С каждым годом растет количество больных детей. Лекарства от всех болезней спрятаны в наших загадках, которые приготовила Бабушка-Загадушка. Появляется Бабушка-Загадушка.  
Спелые, сочные, разноцветные,  
На прилавках всем заметные!  
Мы полезные продукты,  
А зовемся просто - ... (Фрукты).  
  
Чтоб с болезнями справляться  
Надо смело ... (Закаляться.)  
  
Не кормит, не поит,  
А здоровье дарит. (Спорт.)  
  
Я всегда тебе нужна,  
Горяча и холодна.  
Позовешь меня - бегу,  
От болезней берегу. (Вода.)  
Молодцы, ребята, все мои загадки отгадали. До свидания, здоровья вам.  
Что нового узнали из путешествия?

**Классный час**

**«Здоровый образ жизни» 2 класс**

**Пояснительная записка**

Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, о физическом развитии и воспитании детей.

**Цель:** формирование здорового образа жизни.

Пропагандировать здоровый образ жизни.

**Актуализация**

Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данный классный час способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

Ход занятия:

**1. Организационный момент**

*Учитель.*

Утром ранним кто–то странный,  
Заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Тонкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом,  
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На доске буквы **З, Д,О,Р,О,В,Ь,Е** вперемежку.

Составьте из данных букв слово. Дети составляют слово « здоровье».

**2. Сообщение темы и цели классного часа**

*Учитель*. Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

*Учитель*. Что значит быть здоровым?

*Дети.* Быть здоровым – это значит жить без болезней.

*Учитель*. Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

*Дети*. Образ жизни, окружающая среда, питание.

*Учитель*. Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни? (ответы детей).

*Учитель*: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

**Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.**

**3.Режим дня**

*Учитель*: Давайте вспомним, что такое режим дня?

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня, расскажут ребята, которые подготовили сообщение по этой теме.

*Ученик.*Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня:

* Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
* Зарядка. Не забывайте, что зарядку надо делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки – водной процедуры в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
* Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, йогурт, хлеб с маслом, вареньем, чай или какао с молоком, свежие фрукты (яблоко или банан).
* Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
* В класс приходим за 10–15 минут до звонка.
* В школе снова завтракаем.
* После занятий в 13.10 идем домой.
* Обед в 13.20. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых 1ч-1,5ч в 14.00. Можно поспать, почитать книгу, погулять на свежем воздухе.
* Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.00.
* После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
* В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции, помочь по дому.
* Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
* Сон в 21.00- 21.30. Детям 8 – 9 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

**4.Отгадывание загадок**

1.Хоть на вид она не очень хороша,  
И немножечко похожа на ежа,  
Очень любит перед тем, как лягу спать,  
На зубах моих минутку поплясать. (Зубная щетка.)

2. Резинка Акулинка  
Пошла, гулять по спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка розовенькой стала. (Мочалка.)

3. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло.)

4. Плещет теплая волна,  
Под волною белизна.  
Отгадайте, вспомните,   
Что за море в комнате? (Ванна.)

5. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Говорят нам два конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!» (Полотенце.)

**5. Правильное питание**

*Учитель*. Зачем человек ест?

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Азербайджанская пословица гласит **«Дерево держится корнями, а человек пищей»**. Как вы понимаете смысл этой пословицы? *Учитель*: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов: р*ыба, пепси колла, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла, хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча.*

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом (проверка и обсуждение)

**6.Закаливание**

*Учитель*. А как человек может закаливать свой организм?

Послушайте стихотворение И. Семёнова **«Всем кто хочет быть здоров**»

***Читают дети.***

***Крепыш.***

Говорил я им зимой:

«Закалялись бы со мной».

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались – болеют!

***Куталки.***

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

***Крепыш.***

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно -

Закаляйтесь постепенно!

*Учитель*. Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног – необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы. Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, что сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячее – холодные ванны.

**6. Соблюдение правил гигиены**

***Чисто жить – здоровым быть!***

*Учитель.* Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

*Ученик.*

Я - вода, вода, водица,

Приглашаю всех умыться,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели…

Зубы вам почистить нужно,

В руку щеточку возьмем,

Зубной пасты нанесем.

И за дело взялись смело,

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и справа влево,

Снизу вверх и снова влево.

Их снаружи, изнутри

Ты старательно потри.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щетку водим мы кругами.

Зубы чистим осторожно,

ведь поранить десны можно…

А потом что? А потом-

Зубы мы ополоснем.

*Учитель.* Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**7. Не заводи вредных привычек**

***«*Мозговой штурм»**

Распределите слова на 2 группы: спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики.

На доске: Да! Нет!

спорт алкоголь

жизнь курение

книги наркотики

*Учитель*. Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно не только для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. У некурящего человека легкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Ученые посчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики - особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь - наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу головного мозга и всего организма и, в конце концов, убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье, никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!

**8. Игра « Собери пословицы»**

*Учитель*. Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Вам надо найти начало и конец каждой пословицы и объяснить их смысл **(*работа в парах*).**

Здоровье дороже будет здоровым

Болезнь человека болезнь не догонит

Любящий чистоту не красит

Быстрого и здорового богатства

**9. Памятка здорового образа жизни.**

*Учитель*. Сейчас я раздам вам памятки, которые, я надеюсь, будут вашими спутниками в жизни.

1. Соблюдать чистоту!

2.Правильно питаться!

3.Сочетать труд и отдых!

4.Больше двигаться!

5.Не заводить вредных привычек!

**10. Итог классного часа**

*Учитель*. Главное в сохранении здоровья - это забота самого человека о своем организме. И заботиться о нем надо начиная с детства, выполнять все необходимые правила гигиены, заниматься физической культурой и не совершать поступков, наносящих вред здоровью.

В заключение нашего классного часа я предлагаю послушать стихи, которые приготовили для вас ваши одноклассники.

*Читают дети*

1. Здоровье - это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

2.Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

3.Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

4.Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

5.Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

Помните, что здоровье – самое ценное, что есть у человека! Берегите его!

Классный час

«**Если хочешь быть здоров!»**

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни.
2. Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека.
3. Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

4. Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

**Средства обучения:** компьютер, мультимедиа проектор, экран, презентация.

Оформление кабинета:

Плакаты с пословицами о здоровье.

* В здоровом теле здоровый дух.
* Здоровье дороже золота.
* Здоровье всему голова.
* Кто рано встает, тот долго живёт.
* Кто ходит больше, тот живёт дольше.
* Чистота - залог здоровья.
* Чистота для хворобы беда!
* Чаще мойся - воды не бойся.

**Ход занятия**

Учитель. «Сегодня мы поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека, о том какие правила каждый из вас должен соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы.

Тема нашего занятия: **«Если хочешь быть здоров!»**

Что значит быть здоровым?

Быть здоровым – это значит жить без болезней, вести нормальную деятельность.

Здоровье в большей степени зависит от нас самих.

Что может повлиять на состояние здоровья? - Что же нужно делать, «**если хочешь быть здоров**»?

Из предложенных фраз, мы сейчас с вами постараемся выбрать те, которые будут характеризовать здоровый образ жизни.

Первая фраза: **«Если хочешь быть здоров, соблюдай режим дня**»

**1. Режим дня**

Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь это управление своим временем. Но в конечном итоге – и своим здоровьем, и своей жизнью.

Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

В режиме школьника должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.

2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.

4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5. Определенное время для приготовления домашних заданий.

6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

**Правила сна**

Спать нужно ложиться не позднее 22 часов и вставать в 7 часов. Сон для человека имеет важное значение. Как бы вы не отдыхали днём, организму необходим полный покой, который возможен только во время сна. Детям 10-12 лет надо спать не менее 10 часов. Недосыпание приводит к быстрому утомлению, к плохой работоспособности в течение дня.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Стихи о человеке и его часах». Автор: С. Баруздин** | |
| Ведут часы секундам счет,  Ведут минутам счет.  Часы того не подведут,  Кто время бережет.  Кто жить умеет по часам  И ценит каждый час,  Того не надо по утрам  Будить по десять раз.  И он не станет говорить,  Что лень ему вставать,  Зарядку делать,  Руки мыть  И застилать кровать. | Успеет он одеться в срок,  Умыться и поесть,  Успеет встать он за станок,  За парту в школе сесть.  С часами дружба хороша!  Работай, отдыхай,  Уроки делай не спеша  И книг не забывай!  Чтоб вечером, ложась в кровать,  Когда наступит срок,  Ты мог уверенно сказать:  - Хороший был денек! |

Вторая фраза лесной Феи: **«Если хочешь быть здоров, правильно питайся**».

1. **Правильное питание**

Учитель. Зачем человек ест?

Растущий организм нужно обеспечить всеми необходимыми питательными веществами. Однако именно в этот период важно выработать у ребенка навыки рационального питания, научить его отделять полезные и вредные продукты, поскольку он начинает самостоятельно питаться вне дома.

Пища даёт организму энергию, необходимую для работы мышц, сердца, мозга и других органов. При недостатке пищи человек слабеет, нормальная деятельность всех органов нарушается. Пища – это строительный материал для растущего организма. Важно полноценно питаться в одно и то же время. Тот, кто не садится вовремя есть, или, наоборот, постоянно что-то жуёт (конфету, булочку, печенье), портит аппетит и нарушает правильное пищеварение, его нормальный ритм.

Учитель. Познакомимся с пирамидой правильного питания. В пирамиде использован принцип светофора: зелёный - можно, жёлтый – осторожно, красный – берегись.

Не все продукты, которые употребляет человек, ему полезны.

Выберите продукты, которые полезны для вас, и разделите их на две группы: **рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.**

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность в еде и разнообразие. Ни один продукт не дает человеку всех питательных веществ, которые необходимы человеку. Одни продукты дают человеку энергию, чтобы он хорошо двигался, думал (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают сделать организм человека более сильным (творог, орехи, мясо, рыба), а третьи содержат много витаминов и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, овощи, фрукты).

Подводя итог, учитель читает стихотворение:

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, ребенок, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго – то нет.

Третья фраза лесной феи: **«Если хочешь быть здоров, занимайся физкультурой**».

**3 . Занятие физкультурой и закаливание**

Здоровье – это красота! Об этом люди знали еще в Древнем Китае и Индии, в Древней Греции. Именно там возникла гимнастика. А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

**Закаливание** - одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком. Дело в том, что подошвы ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.

Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязаном бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе. Полезны контрастные горячехолодные ванны.

Правила закаливания

1. Закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.

2. Постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу. Начальная температура воды 30 – 35 градусов. Затем постепенно ее понижают.

Четвёртая фраза лесной Феи: **«Если хочешь быть здоров, соблюдай правила гигиены**».

4**.Соблюдение правил гигиены**

Привитие школьникам навыков личной гигиены – залог сохранения и укрепления здоровья, предохранение от болезней.

Каждое утро необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

Перед сном обязательно мойте ноги, потому что на ногах потеет кожа, накапливается грязь.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирая тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье.

***ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:***

Чистить зубы надо два раза в день:…(В день.)

Перед едой нужно обязательно…(Мыть руки.)

Во время еды нельзя…(Разговаривать.)

Никогда не ешь немытые…(Овощи и фрукты.)

Учащиеся читают стихи В.Маяковского.

Не видали разве

На руках грязь вы?

А в грязи – живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой –

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен: перед едой

Мой руки мылом!

Пятая фраза лесной Феи: **«Если хочешь быть здоров, сохрани доброе отношение к природе**».

**5.** **Доброе отношение к природе, людям.**

Бесценным даром природы будет **свежий воздух,** который является средством закаливания, тренирует наши лёгкие, нервы, кровеносные сосуды. Бывайте чаще на свежем воздухе! Вы отдохнёте, наберётесь сил и увидите красоту нашей природы*.*

Гулять ребенку необходимо не менее часа в день. При этом, час он должен проводить именно на свежем воздухе, желательно на озелененной и безопасной территории, такой как парк, сад, детская площадка.

Мы всегда должны помнить одно, что нет отдыха лучше, чем отдых на природе. Но отдыхая, мы не должны забывать и о работе, труде. Ведь недаром есть пословица: «**Труд - здоровье, лень – болезнь».**

**Вывод**

Учитель. Что же включает в себя понятие «**здоровый образ жизни**»?

Из предложенных фраз, мы сейчас с вами постараемся выбрать те, которые будут характеризовать здоровый образ жизни.

Исходя из представленной схемы, давайте сделаем вывод:

**Здоровый образ жизни** – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; доброе отношение к природе, людям; правильная организация отдыха и труда.

**Правила здорового образа жизни**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от учебы, а в свободное время заниматься творчеством.
* Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения.
* Выработать с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.

**Закрепление**

**Игра «Собери пословицы»**

Учитель. А теперь немного отвлечёмся. Я предлагаю поиграть: досказать пословицы о здоровье. Дети выходят к доске и собирают пословицы из разных частей.

**Подведение итогов**

Выберите характеристики для здорового человека.

Дети выбирают слова, лишние слова удаляются – толстый, сутулый, бледный, неуклюжий.

Приложение1

**Памятка родителям**

Программа здоровья для семьи

* Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
* Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
* В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе - ежедневно!
* По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
* Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
* Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
* Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
* Научить детей плавать.
* Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
* Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
* Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни - задача не на один год, а результат - здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

Источники:

1. Прогулки на свежем воздухе: <http://med.israelinfo.ru/articles/6/3169/>

2. Личная гигиена: <http://zdd.1september.ru/2005/07/11.htm>

3. Режим дня: <http://www.tvoyrebenok.ru/regim-dnya-shkolnika.shtml>