**Классный час "Здоровье – главное богатство человека"**

**Цели:** Формирование у учащихся здорового образа жизни.

**Задачи:**

* ***Образовательные:***

Формировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни  человека.

* ***Коррекционно-развивающие:***

Развивать у учащихся творческие способности.

* ***Воспитательные:***

Воспитывать у учащихся основные принципы здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

**Ход урока**

**Слайд1**

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!

**Слайд2**

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?

- 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, на уроке мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

**Тема классного часа: «Здоровье - главное богатство человека».**

Посмотрим отрывок сказки Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

**Слайд3**

Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья. В каждом лепестке будет находиться то от чего зависит наше здоровье.

Наш цветок начинает распускаться, давайте посмотрим **Слайд4**

*режим дня, питание, гигиена, спорт и закаливание. Все это поможет нам быть здоровыми.*

Что такое режим дня?

**Режим** **дня** - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя. Подъём.

Зарядка. Умывание. Завтрак. Прогулка. Уроки. Обед. Дневной сон. Полдник. Самоподготовка. Прогулка. Ужин. И сон.

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Второй лепесток **«Правильное питание» Слайд5**

Основные правила: питаться разнообразно, в одно и то же время. Не переедать.

Игра “Да, нет” (автор И. И. Савчук).

Я хочу вам дать совет, вам решать, где да, где нет.   
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет говорите дружно: нет.   
Постоянно нужно есть для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.   
Не грызите лист капустный,   
Он совсем, совсем не вкусный,   
Лучше ешьте шоколад,   
Вафли, сахар, мармелад.   
Это правильный совет?  
Нет!!!!!!!!

Мы пришли вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный,

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

**Слайд6**

Злючка-Грязючка говорит:

О слышу..звали вы меня…

**Грязь здоровается с детьми за руку. ведущая следом вытирает детям руки полотенцем, говорит, чтобы не подавали руки. Ведущая оттаскивают Грязь от детей.**

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щеткой не дружу

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязной я хожу.

И сейчас не потому ли

Все зовут меня….. Грязнулей.

**Ведущий**:

Не найдешь ты среди нас

Для себя друзей сейчас!

Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

К спорту мы неравнодушны,

Аккуратны и послушны

Мы сильны, крепки, красивы.

Всем на зависть  и на диво

Хором скажем мы сейчас…

**Все :** Нет грязнулей среди нас!

Злючка-Грязючка. Люблю ребят, которые не чистят зубы! Ребята, которые не моют руки, - мои лучшие друзья! А как я люблю ребят, которые бросают мусор, где попало!”.

* Ребята, а кто-то из вас не чистит зубы, не моет руки?
* Где больше всего скапливается грязи на теле человека?
* Когда следует мыть руки?

Ведущий

У нас есть свои друзья,

Их не знать никак нельзя.

Пример моя подружка –

Болтунья, хохотушка,

Веселая трещотка

Госпожа зубная щетка.

**Мыло.**

Я душистое, приятное,

Я цветное, ароматное,

Продаюсь в кусках

Люблю пенится в руках.

**Зубная паста.**

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок,

Чтоб убить микробов массу –

К вашим услугам зубная паста.

**Полотенце.**

А я полотенце пушистое,

Махровое, душистое.

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Грязнулька придумала свои “Вредные советы”.

Никогда не мойте руки,   
Шею, уши и лицо.   
Это глупое занятье   
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки,   
Шея, уши и лицо.  
Так зачем же тратить силы, время попусту терять?   
Стричься тоже бесполезно, никакого смысла нет.   
К старости сама собою облысеет голова.

**Ведущий**Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы, делать зарядку.

**Физкультминутка.**

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки.

Рано утром просыпались

На зарядку поднимались:

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкульт – привет!

И продолжим мы игру….

Говорила маме Люба:   
Я не буду чистить зубы.   
И теперь у нашей Любы   
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?   
Молодчина Люба? Нет!   
Блеск зубам чтобы придать,   
Нужно крем сапожный взять.   
Выдавить полтюбика   
И почистить зубики.   
Это правильный совет? Нет!   
Ох, неловкая Людмила,   
На пол щетку уронила.   
С пола щетку поднимает,   
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный совет?   
Молодчина Люда? Нет!   
Навсегда запомните, Милые друзья,  
Не почистив зубы, Спать идти нельзя.   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.   
Зубы вы почистили   
И идете спать,   
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.   
Это правильный совет? Нет!   
Запомните совет полезный:   
Нельзя грызть предмет железный,   
Если мой совет хороший,   
Вы похлопайте в ладоши.   
Чтобы зубы укреплять,   
Полезно гвозди пожевать.   
Это правильный совет? Нет!   
Молодцы, не оплошали,   
Правильно советы дали.   
Заканчивая разговор о зубах, хочется дать очень хороший совет:

Как поел, почисти зубки.   
Делай так два раза в сутки.   
Предпочти конфетам фрукты   
Очень важные продукты.

Грязючка-

Мне у вас не нравится

Лучше в лес отправится

Там уверена зверята

Очень грязные ребята….

*Учитель:* Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт и закаливание!

А гимнастика делает тело здоровым и красивым.

Чтоб ты не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку!

Позабудь про телевизор,

Mapш нa улицу гулять –

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

Нет плохому настроенью!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч!

Хоть не станешь ты спортсменом,

Это право не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда!

Занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе.

**Слайд7**

Помните: солнце, воздух, и вода – самые верные наши друзья!

Вот послушай злючка-грязнучка какие дети знают стихи и поговорки про спорт…

*Учитель:* Всем известно, что чистота – залог здоровья.

Это говорит о том, что человек всегда заботился о чистоте своего тела и старается соблюдать *правила личной гигиены.* **Слайд8**

- Какие правила личной гигиены вам знакомы?

* Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
* правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

* не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
* ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
* содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.

Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?

- Потому что через эти предметы можно заразиться.

Вывод: Соблюдая правила личной гигиены, мы сохраним здоровье на долгие годы.

- Полезные привычки.

Делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье. Но есть привычки, которые мало назвать плохими, к ним больше подходит название опасные, вредные привычки.

Ведущий: а вы ребята какие знаете вредные привычки?( Грязнуля показывает:грызть ногти,ковыряться в носу…)

Курение очень вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и другие органы человека. На 15 минут короче становится жизнь после каждой выкуренной сигареты. Но особенно вреден для растущего организма, который слабеет и плохо развивается!

**вывод**: НЕ заводи вредных привычек! Веди здоровый образ жизни! Знай и соблюдай полезные привычки, они помогают нам укреплять здоровье.

**Итог.** *Учитель:* Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Когда мы веселы, здоровы, то хорошо и радостно всем тем людям, которые любят нас и видят каждый день.

И в конце нашего классного часа немного поиграем. Ребята. Будьте внимательны, грязнулька будет нас путать….

Знает девочка любая,  
Что морковка — ...

(голубая, оранжевая)

Знаю прекрасно я:  
Облако — ...  
(красное, голубое)

Белым снегом всё одето —  
Значит, наступает ...

(лето, зима)

Ночью каждое оконце  
Слабо освещает ...

(солнце, луна)

Облетели листья с клёна,

Ствол стал к осени ...

(зелёным, голым)

Друг зверей и друг детей  
Добрый доктор ...

(Бармалей, Айболит)