**Классный час 6 класс**

**Я здоровье берегу, сам себе я помогу**

Классный руководитель: Матвеева О.В.

**Цели:**

* формировать у ребенка чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья
* расширить знание и навыки по гигиенической культуре.
* воспитать человека, который может заботиться  о своем здоровье.

**Девиз:** «Идти вперед и не сдаваться!»

– Ребята, 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. Наш разговор о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Сегодня мы совершим путешествие по стране Здоровье.

В путь дорогу собирайся,
За здоровьем собирайся.

**1 станция «Режим дня»**

1. Подьем. Зарядка. Умыться. Причесаться. 6.30-7.20.
2. Завтрак в 7.20.
3. Выход из дома.
4. В класс приходим за 10-15 минут до звонка.
5. В школе мы получаем горячее питание.
6. В 13.10 идем домой.
7. Обед в 13.30. После обеда – отдых в 14.00, 15.20
8. Выполнение домашнего задания в 16.00
9. В 17.40 – приступим к любимым занятиям, помощь по дому.
10. В 19.00. Ужин. После ужина  посмотреть телевизор, но не более  30-40 минут. Перед  сном провести гигиенические процедуры.
11. Сон в 21.00. Детям 6-9 лет рекомендуется спать 10-11 часов.
Если человек после сна встает бодрый значит продолжительность сна достаточная.

**Вывод:** Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – нужно соблюдать режим дня.

**Речедвигательная гимнастика:**

У лисицы острый нос (показывают руками
У неё пушистый хвост поглаживают воображаемый хвост,
Шуба рыжая лисы бока, грудь.
Лиса павою похаживает величаво идет, оглядывается на свой хвост
Шубу пышную поглаживает, поворачивает голову влево, вправо)

**2 станция «Чистюлькино»**

Работа в парах «Собери пословицу»

«Чистота – залог здоровья»
«Чисто жить – здоровым быть»
«Чистота – лучшая красота»
«Чистота и здоровье – родные сестра»
«Чист источник – чист ручей»
«Чистая вода для хвори беда»

Учащиеся высказывают, как они понимают пословицу.

**Конкурс загадок о средствах гигиены**

1. Гладкое, душистое, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что это  такое? *(Мыло)*

2. Костяная спинка,
На брюшке – щетинка
По частоколу прыгала
Всю грязь вымыла. *(Зубная щетка)*

3. Мудрец в  нем видел мудреца,
Глупец – глупца, баран  – барана
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна
Но вот подвели к нему Федю Баранова,
И Федя увидел неряху лохматого. *(Зеркало)*

4. Лёг в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слёз
Не забудет и про нос. *(Носовой платок)*

**Оздоровительная минутка**

Льётся чистая водица,
Мы умеем сами мыться
Зубную пасту мы берем,
Крепко щёткой зубы трём,
Моем шею, моем уши
После вытремся посуше
Поверни головку вправо,
Поверни головку влево
И тихонечко садись!

**3 станция «Правильное питание»**

– Ребята, нам  принесли письмо от Карлсона и вот, что он пишет.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшается здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон».

– Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли Карлсон составил меню?

*(Группа детей, заранее готовит ответы)*

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство  витаминов поступает в организм вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи, фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Так же мы должны кушать мясо, яйцо, масло, рыбу, углеводы, жиры, минеральные вещества. А наиболее подходящее блюдо для завтрака – каша. Она  содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом.

**Дыхательная гимнастика: «Собираем фрукты»**

И.п.– стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая согнута в локте – перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку вверх, выдох – вернуться в и.п. произнося: «ш-ш-ш».

**4 станция «Спортивная»**

Каждая группа заранее готовит для показа комплекс упражнений:

а) для утренней гимнастики.
б) для осанки.
в) для глаз.

**Гимнастика для глаз**

Упражнения:

* Крепко закрыть глаза на 3-5 сек. Открыть глаза на 3-5 сек.
* Быстрое моргание 1-2 мин.
* Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.
* Поставь палец по средней линии лица  на расстоянии 25-30 см., направить взгляд на палец 3-5 сек.

**5 станция «Закаливание»**

– Солнце, воздух и вода – … *(дети продолжают)*
– Как можно закаливать свой организм? *(Ответы детей)*

**Вывод:** Закаливание надо начинать постепенно: с ног, с прохладной воды, всё выше и выше, начинать надо в летнее время. Спать зимой (если не сильный мороз) с открытой форточкой, а летом – с открытым  окном. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть здоровыми, бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

**Ритмический танец под музыку**

Вот я вижу куст растет в лесу *(делают два полуприседания, соединяя над головой руки)*
Воробьи играют в чихарду *(отводят руки назад, слегка наклоняют корпус вперед, переступая на носках)*
Вижу пса смешного своего *(руками показать опушенные  «ушки»)*
А теперь не вижу ничего *(закрывают глаза ладонями)*
Видим солнце золотое, небо *(руки поднимают вверх, описывают круг)*
Видим приближение грозы *(покачивают поднятыми вверх руками)*
До чего же это интересно *(разводят руки в стороны)*
Открывать и закрывать глаза! *(закрывают глаза ладонями и открывают,  переступая с ноги на ногу)*

**6 станция «Вредные привычки**
– Курение вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и др. органы. Особенно вреден для растущего организма.
Алкоголизм – у пьющего человека ухудшается память, нарушается  координация движения, постепенно отказывают органы.
Наркомания – употребляя дурманящие , ядовитые вещества человек разрушает здоровье.
Находясь в состоянии наркотического дурмана, люди наносят вред себе и окружающим  людей. Многие не доживают до 30 лет.

**Вывод:** Веди здоровый образ жизни! Не заводи вредных привычек.

**7 станция «Не болей»**

– Как уберечься от простуды? *(Ответы детей)*

**Вывод:** Не ходи с мокрыми ногами. Одевайся так, чтобы не мерзнуть. Если попал под дождь и промок, беги домой, чтобы просушиться. Если заболел гриппом, простудился или заболел другой болезнью – немедленно обратить к врачу.

**Биологический массаж**

Чтобы горло не болело *(поглаживают  сверху вниз)*
Мы его погладим смело
Чтоб не кашлять, не  чихать
Надо носик растирать *(указательным пальцем растирают крылья носа)*
Лоб мы тоже разотрем, *(прикладывают ко лбу ладонь растирают его движениями).*
«Вилку» пальчиками сделай
Массируй ушки ты умело (раздвигают указательный и средний пальцы и растираем точки за ушами)
Знаем, знаем – да, да, да! –
Здоровье нужно всем всегда!

**8 станция «Природа – наш помощник»**

– Человек – часть природы. Болеет природа, болеет и человек. Природа лучгий друг человека. Она во всём помогает нам.

**Игра «А знаешь ли ты?»**

– Как почистить зубы в лесу? *(Мятой, древесным углем, распущенной веточкой сосны, ели, дуба)*
– Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин. *(Кора дуба)*
– Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, моют голову настоем, умываются. *(Чистотел)*
– При ушибах используют листья этого растения. *(Подорожник, лопух)*
– Листья этого растения обжигают нас. Сок из листьев –  спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы хорошо растут. *(Крапива)*
– Как в лесу обойтись без мыла? *(Трутовик, зола)*
– Волосы приобретут золотистый оттенок, если вымыть в отваре этого растения.*(Ромашка)*
– Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды.

**Вывод:** Помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы, следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, своего дома. Я здоровье берегу! Сам себе я помогу!

**Рефлексия**

Дети показывают знак и высказывают свое мнение:

«+» – уже знал,
«–» – это для меня ново,
«!» – интересная информация,
«?» – это мне не понятно.

Плохие привычки мешают нам жить
Друг другу поможем сейчас их забыть
Не будем ругаться, друзей обижать
Поможем друг другу плохое забыть,
Здоровьем окрепнуть и правильно жить.