Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 68

города Белореченска

**Классный час**

**«За здоровый образ жизни жителей Кубани»**

**в начальных классах**

Подготовила учитель начальных классов

Озерова Ирина Григорьевна

г. Белореченск

***Классный час «За здоровый образ жизни жителей Кубани»***

***Цель:***   - показать значимость здорового образа жизни.

***Задачи:***

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;

- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;

- прививать любовь к своему родному краю и сопричастности к истории, культурным традициям Краснодарского края.

***Ход занятия:***

1.Звучит гимн Кубани

**Учитель:** Ребята, сейчас прозвучал гимн Кубани, который имеет довольно интересную историю. Когда он звучит, оживает дух кубанского казачества

Слова нашего гимна написаны в 1914 году на фронте полковым священником Константином Образцовым, с которым участники боёв делились самыми сокровенными мечтами.Казаки вспоминали «станицы вольные, родной отцовский дом».

Каждая строка гимна проникнута бесконечной любовью к земле Кубани и гордостью за её «славу старую».

Она и сейчас, как и почти 100 лет назад, волнует сердца кубанцев, вызывает гордость за героическое прошлое, учит любить и беречь Родину, нашу Кубань.

И в те тяжелые минуты, наши казаки должны были быть здоровыми и крепкими, чтобы они могли смело сражаться за Отчизну и одержать победу над врагом. В то время им было тяжело поддерживать свое здоровье, но сейчас давайте поговорим о том как мы должны следить за своим здоровьем, ведь на Кубани, на нашей родной земле должны расти здоровые, сильные и крепкие дети!

-Дорогие ребята! Согласитесь, как приятно себя чувствовать здоровым, бодрым и веселым!

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Например, такие: « Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Совершенно верно! Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения.

Сегодня мы поговорим о правилах здорового образа жизни, о том, как следует себя вести, чтобы сохранить здоровье.

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья много добрых и верных друзей. А чтобы их не растерять мы их будем складывать в волшебный сундучок!

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.

Правильно! Первый друг – это **закалка**. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам помогает нам закалять наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Давайте, ребята, закалку спрячем в сундучок! (в слайде: появление сундучка по щелчку и по щелчку складываем в сундучок - закалку)

- Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? И следующие друзья – это **солнечные лучи и свежий возду**х.

Свежий воздух малышам   
Нужен и полезен!   
Очень весело гулять нам!   
И никаких болезней!..

**Солнце, воздух и вода**—  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

. А у нас на Кубани очень много красивых уголков, где можно поистине увидеть вдохновляющую красоту и подышать свежим воздухом. Одно из таких мест - это Апшеронский район, который по праву считается одним из красивейших мест Кубани. В лесу находится много фитонцидов – особые летучие вещества, которые убивают вредных микробов. (складываем в сундучок солнечные лучи и свежий воздух - по щелчку)

-А как вы думаете, а может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни, сидит в кресле или лежит на диване? Конечно же нет, потому что его мышцы и сердце не тренируется! Малая подвижность ослабляет здоровье! **Движение , а особенно на свежем воздухе делает нас сильными, ловкими, закаленными**. И это еще один наш друг.

Я хочу здоровым быть

Буду с лыжами дружить

Подружусь с закалкой

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой

Буду сильным крепким!

Велосипед, самокат, роликовые коньки… Как чудесно мчаться на них по дорожкам , вдоль цветов и густой травы. Летом купаться на речке, играть в футбол, волейбол. А зимой, когда белым-бело, можно кататься на санках, лыжах. (складываем в сундучок движение – по щелчку)

-Дорогие ребята, а сейчас поговорим о **зарядке и режиме дня**, потому что они наши следующие друзья**.**

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка , быстро-не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда — сюда,  
Как по горочке вода!

- А какую пользу приносит утренняя зарядка?

- Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю ( ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм!

Вот и наши предки – кубанские казаки, тоже любили физические упражнения. Любимыми их играми были: «Заря-зарница», «Иголка, нитка, узелок», «Ляпка». На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости.

-Теперь поговорим о режиме дня.

Когда ложиться и вставать,  
Когда игру нам затевать,  
Когда садиться за урок,  
Когда с малиной есть пирог -  
Нам всё часы покажут точно,  
Чтоб на вопрос: «Который час?» -  
Ответить мог ты всякий раз.

Режим – это определенный распорядок дня, верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься! Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде. (складываем в сундучок зарядку и режим дня)

- Как вы думаете, связаны ли **чистота** и здоровье? (*Ответы детей)*

- Правильно, конечно же связаны. Недаром говорится: «Чистота - залог здоровья.»

Это обозначает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте неопрятно одетого, неряшливого мальчика. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полоски грязи. Хотели бы вы дружить с таким мальчиком? На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Это болезни «грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто вас  
Перепутать с монстрами.

Надо помнить все случаи, когда надо мыть руки с мылом. Вот они:

* Когда вы приходите домой с прогулки, со школы, из магазина.
* Руки надо мыть перед едой и после еды.
* Когда вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.
* Не забывайте также мыть руки после туалета.
* Почаще стригите ногти, главное под ними не должно быть грязи.

Давайте еще поговорим о чистоте дома. Он тоже должен поддерживаться порядком. Расскажите как вы убираете свою комнату?

- Правильно, обязательно надо делать влажную уборку, пылесосить, ведь домашняя пыль очень вредная. В пыли живут микроскопические клещи, наносящие вред нашему здоровью. Не надо забывать проветривать комнату. (складываем в сундучок чистоту)

-

Ребята ,что вы знаете о **витаминах**? **)** (*Ответы детей)*

- Да, витамины помогают нашему организму быть здоровым.

Хочешь быть спортивным ловким,   
Больше ешь чудо-морковки.  
От ангины лечит он,  
Замечательный лимон.  
Может быть товарищ-друг  
Это наш сердитый лук!  
Во всех видах молодец  
Наш хрустящий огурец.  
И прибавит в спорте сил  
Золотистый апельсин.  
Вырастают чубы густо  
Если на столе капуста.  
Не забудем, друзья наши  
Витаминные все каши.

- Да ребята, здоровье наше тоже зависит от витаминов, чем больше их мы употребляем, тем будем крепче и сильнее.

**Витамин А -** очень важен для зрения и роста.

**Витамин В -** способствует хорошей работе сердца

**Витамин Д -** делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире .

**Витамин С -** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится .

Как вы думаете, что будет с человеком ,если питаться одними сладостями? (*Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет ,как правило ,бывает хорошее, бодрое настроение ,гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад ,мороженое, особенно в больших количествах ,очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Нам с вами повезло, мы живем с вами в богатом крае. И на Кубани, особенно много растет фруктов и овощей, которые очень полезны и в них находится много витаминов. А какой вкусный и полезный настоящий кубанский борщ!

И следующий друг полезет в наш сундучок – это витамины! ( складываем в сундучок витамины)

***Подведение итогов:***

- Мы собрали ребята с вами сундучок здорового образа жизни , в котором поместилось все самое важное для сохранения нашего здоровья. Давайте каждый из вас будет помнить, что в нем находиться и будет бережно относиться к своему здоровью.

**О здоровье!**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся твоя семья —  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать —  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

- Каких друзей здоровья вы знаете?

- Как надо закаляться?

- Какую пользу приносят солнечные лучи и свежий воздух?

- Какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня?

- Как связаны здоровье и чистота?

- Для чего надо употреблять витамины?

**Список используемой литературы:**

* Баженова И.Н. Педагогический поиск. – М: Педагогика 1995
* Логинова Н.А. Детская тайна. – М.: Педагогика, 1999
* Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие .- М.: ТЦ Сфера, 2004