**Классный час**

**о здоровом образе жизни**

 ***«Полезные привычки***

 ***и как их создавать»***

# Учитель начальных классов

# *Прайс Надежда Александровна*

 **Урок Здоровья.**

 **Тема. Полезные привычки и как их создавать.**

 Цели: познакомить с понятием « привычка», показать значимость полезных привычек, продолжить развитие коммуникативных качеств учащихся.

**Содержание урока здоровья.**

1. **Организационное** **начало.**
2. **Актуализация опорных знаний.**

 Сейчас у нас начнётся урок Здоровья. Тема нашего урока написана на доске. Но куда же подевались буквы? Некоторые буквы затерялись! Как же теперь быть? Вы народ сообразительный, догадайтесь.

 « По..з.ы. пр.вы. ки, к.к их с.з..вать».

- Что же такое привычка?

 Привычка- сложившийся способ поведения, который в определённой ситуации

 приобретает для человека характер потребностей.

- Какие бывают привычки?

 Привычки бывают полезные и вредные. Сегодня мы будем говорить о полезных привычках.

- Как вы думаете, какие полезные привычки, могут быть у человека, какие есть у вас?

**III. Работа по теме урока.**

1.Хорошая привычка – дружить с водой.

 А) Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями-порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха, другие – выделяют жир, смягчающий кожу, третьи – пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме вредные вещества. Пыль и пот забивают поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой, она хуже защищает организм от заразных микробов. Поэтому, необходимо приучить себя, чтобы это вошло в привычку:

- мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать;

- когда моешь руки, потри щёткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей;

- каждый день перед сном мыть ноги;

- принимать горячий душ или ходить в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.

Б) Сценка « Мойдодыр и девочка».

Крик девочки: « Пустите меня, пустите меня!»

Выбегает девочка грязная и чумазая.

Мойдодыр: Ах, ты, девочка чумазая,

 Где ты руки так измазала?

 Чёрные ладошки, на локтях дорожки?

Девочка: Я на солнышке лежала,

 Руки кверху держала-

 Вот они и загорели.

Мыло: Ах, ты, девочка чумазая,

 Где лицо ты так измазала?

 Кончик носа чёрный,

 Будто закопчённый.

Девочка: Я на солнышке лежала,

 Носик кверху держала

 Вот он и загорел!

Мойдодыр: Ой ли, так ли?

 Так ли дело было?

 Отмоем всё до капли,

 Ну-ка , давайте мыло.

Все: Мы её ототрём.

Мыло: Громко девочка кричала,

 Как увидела мочало,

 Зацарапалась, как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки-

 Они не будут белые,

 Они же загорелые.

Все: А ладошки – то отмылись.

Мойдодыр: Оттирали губкой нос-

 Разобиделась до слёз.

Девочка: Ой, мой бедный носик

 Мыло не выносит.

 Он не будет белый,

 Он же загорелый.

Мойдодыр: А носик тоже отмылся. Это была грязь.

 Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

 А нечистым трубочистам – стыд и срам.

- О какой полезной привычке мы говорили?

Полезная привычка- мыть тело, умываться, мыть руки перед едой, после туалета.

2. Хорошая привычка- чистить зубы.

- Какие зубы лучше – здоровые или больные? Почему?

 Здоровые зубы очень хорошо справляются со своей работой – пережёвыванием пищи. Больные зубы делают это гораздо хуже, а плохо пережёванная пища и переваривается с трудом. Здоровые зубы помогают правильной речи, украшают лицо человека.

 - Как же сохранить зубы здоровыми? ( Зубы надо чистить с наружной и внутренней стороны, пользоваться только своей щёткой, не грызите твёрдые предметы, не ковыряйте острыми предметами в зубах, после еды надо полоскать рот, 2 раза в год посещайте врача.)

Послушайте советы.

1. Если наш совет хороший, Говорите: нет, нет, нет,

 Вы похлопайте в ладоши. Так что обязательно

 На неправильный совет Будьте вы внимательны.

2. Постоянно нужно есть 3. Не грызите лист капустный,

 Для зубов для ваших Он совсем, совсем не вкусный,

 Фрукты, овощи, омлет, Лучше шоколад, вафли, мармелад.

 Творог, простоквашу. Это правильный совет? ( нет, нет, нет)

4. Говорила мама Люба: 5. Блеск зубам чтобы придать,

 - Я не буду чистить зубы. Нужно крем сапожный взять,

 И теперь у нашей Любы Выдавить полтюбика-

 Дырка в каждом, каждом зубе… И почистить зубики.

 Каков будет ваш ответ Это правильный совет?

 Молодчина Люба? ( нет) ( нет, нет, нет)

6. Ох, неловкая Людмила 7. Навсегда запомните,

 На пол щётку уронила. Милые друзья,

 С пола щётку поднимает, Не почистив зубы,

 Чистить зубы продолжает. Спать идти нельзя.

 Кто даст правильный совет? Если наш совет хороший,

 Молодчина Люда? ( нет) Вы похлопайте в ладоши.

8. Зубы вы почистили 9. Запомните совет полезный,

 И идёте спать. Нельзя грызть предмет железный.

 Захватите булочку Если мой совет хороший

 Сладкую в кровать. Вы похлопайте в ладоши.

 Это правильный совет? Чтобы зубы укреплять,

 ( нет, нет, нет) Полезно гвозди пожевать

 Это правильный совет? (нет)

 Полезная привычка – чистить зубы утром и вечером.

-Какие пословицы и поговорки об этой полезной привычке вы знаете?

Пословица. Здоровые зубы – здоровью любы.

3. Полезная привычка – закаливание организма.

 Ни мороз мне не страшен, ни жара

 Удивляются даже доктора,

 Почему я не болею,

 Почему я здоровее

 Всех ребят из нашего двора.

 Потому что утром рано

 Заниматься мне гимнастикой не лень,

 Потому что водою из-под крана

 Обливаюсь я каждый день.

 - А для чего надо закаляться? Как можно закаляться? А кто уже закаливал свой организм и может с нами поделиться опытом?

 Успешным закаливание может быть только при соблюдении определённых правил.

1. Закаливание следует проводить систематически.

2. Постепенность.

 Вставайте в одно и тоже время. При открытой форточке надо сделать зарядку.

После зарядки приступайте к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания, как более доступного способа закаливания во все времена года. Через месяц можно перейти и к более сильной процедуре – обливанию или душу.

- А кто знает, что такое контрастный душ?

 Рекомендуются световоздушные ванны, которые можно проводить и в комнате при открытой форточке.

- А ещё с помощью чего можно закаливать свой организм?

Занимайтесь лёгкой атлетикой, гимнастикой, катайтесь на коньках и лыжах – и ваши мускулы будут упруги и крепки. Летом старайтесь быть больше на свежем воздухе- в лесу, у реки. Играйте в подвижные игры, ходите в походы. Помните: солнце, воздух и вода – самые верные наши друзья.

4.Хорошая привычка – соблюдать режим дня.

 - Что такое режим дня? И для чего он нужен? ( Это распределение времени дня для дел и отдыха, чтобы хорошо учиться, меньше уставать, быть добрым, расти сильным и здоровым человеком)

А сейчас мы поработаем в парах. Первый ряд и часть второго составят режим для школьника, который занимается в первую смену, а все остальные пары будут составлять режим дня для школьника второй смены. ( Обсуждение)

А сейчас составьте режим дня для себя.

**IV. Итог урока.**

- Что такое привычка?

- Какие полезные привычки вы знаете?

- Для чего они нужны?

- Вспомните загадки, которые позволяют нам выработать полезные привычки.

**V.Рефлексия.**

 У вас на столах лежат листочки, на которых изображены эмоции человека. Покажите тот листок, какое настроение и вас после нашего урока.