Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 21»

**Классный час**

**в 4 классе «Г»**

**по теме «Здоровье - это клад, каждый ему рад!»**

Бородавкина Лариса Сергеевна,

учитель начальных классов

201

**«Здоровье - это клад, каждый ему рад !»**

Данное мероприятие показывает использование здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности.

**Цель:** Прививать детям стремление к здоровому образу жизни, дать понятие о роли здоровья в жизни человека, воспитывать у учеников чувство ответственности за своё здоровье. Учить заботиться о своём здоровье.

Оборудование: листы с вопросами, листы, памятки с рецептами фитонцидного масла, мешочек с грецкими орехами, предметы одежды, 2 прыгалки.

Ход занятия:

**В конкурсной программе принимают участие две команды. Их действия оценивает жюри. В конце игры подводится итог.**

**Ведущий:**   Приветствуем всех, кто время нашёл

    И в школу на Праздник здоровья пришёл!

- Ребята, это внеклассное мероприятие посвящаем  самому ценному  – нашему ЗДОРОВЬЮ. Скажите, какие важные условия должен соблюдать человек, чтобы сохранить своё здоровье.

Ответы детей:

1.    Соблюдать режим дня.

2.    Правильно питаться.

3.    Принимать в пищу овощи и фрукты.

4.    Своевременно ложиться спать.

5.    Бороться с вредными привычками.

6.    Чтоб здоровым, сильным быть, со **спортом** мы должны дружить.

Итак, тема нашего занятия: **«Здоровье - это клад, каждый ему рад!»**. Как вы уже догадались, говорить мы будем о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Сегодня здесь присутствуют ребята 5- 9 классов, сейчас, сформируем 2 команды.

1. **Приветствие команд**

**Первая команда «Здоровяки»**

Мы команда высший класс,

Знают все ребята нас,

А зовемся просто мы -

Здоровяки!

**Вторая команда «Сибиряки»**

Сибиряками нас зовут

Вредными привычками нас не замануть.

Мы ребята молодцы,

Мы танцуем и поем,

И очень здорово живем!

1. **Конкурс «Разминка»**

Команды поочередно отвечают на вопросы. Ответ оценивается жюри.

Вопросы первой команде

1.Что такое здоровье?

2. Какова нормальная температура тела человека?

3. Как можно укреплять свое здоровье?

4. Что такое здоровое питание?

5. Как компьютер вредит здоровью?

Вопросы второй команде

1. Что такое закаливание?
2. Что такое пульс, и, каков он у человека в норме?
3. Для чего люди занимаются физической культурой?
4. Что такое осанка?
5. Как телевизор вредит здоровью?
6. **СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ. Конкурс чтецов( каждая команда дает совет соперникам по выполнению режима дня)**

 Ученики читают стихотворение «Режим дня» каждый по 1 столбику

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять и завтрак съесть

А потом за парту сесть.

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте **играть**!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных чёрных шин.

На занятиях сиди

И всё тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся.

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Всё в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаём.

Нам болезни ни почём!

Беседа по содержанию стихотворения.

Ведущий:     Режим дня соблюдайте,

Старших уважайте,

Малышей не обижайте –

Вот вам мой совет.

Будете на свете

Жить сто лет!

1. **Конкурс «Оденьте по погоде»**

Все мы с вами знаем, что очень важно правильно одеться перед выходом на улицу. Здесь имеется в виду не красота, а соответствие погоде. Командам раздаются предметы одежды, которые соответствуют разным временам года. При помощи команды одного учащегося одеть в зимнюю одежду с разными показателями температурного режима. Объяснить свой выбор.

1. **Конкурс:**
2. **Из слов составить призыв о здоровом образе жизни.** Каждая команда может взять помощь зала:(Слушай совет докторов, ешь лук и морковь, Будешь ты всегда здоров, если слушать докторов. Здоровье – клад, каждый ему рад; и мороз нам не беда, если в доме есть всегда апельсин, лимон, морковь, по совету докторов.)

Здоров

Морковь

Лимон

Лук

Апельсин

Докторов

Мороз

Здоровье

**Ведущий:**

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Поэтому, чтобы пища приносила пользу, мы должны соблюдать условия: своевременность, умеренность и разнообразие питания. Также мы должны помнить, что не все продукты одинаково полезны.

Поиграем в игру «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

-Если укрепляет - радостно хлопаем.

-Если разрушает – возмущённо топаем.

Ведущий называет слова (рыба, кефир, чипсы, пепси, геркулес, морковь, фанта, лук, торт, яблоки, груши, кириешки), дети соответственно выполняют движения (одновременно выполняют физминутку).

1. **Отобрать продукты, приносящие организму пользу:** растительное масло, мясо, яблоки, бананы, лимонад, конфеты шоколадные, карамель, торт, красная свекла, колбаса, лимонад, сок, чипсы, сухарики, сыр, молоко, лук, чеснок.

А теперь несколько полезных советов:

- Воздерживайтесь от жирной пищи.

- Остерегайтесь очень острого и солёного.

- Сладостей тысячи, а здоровье одно.

- Совет вам дам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

- Овощи и фрукты – полезные продукты.

Зимой наступает время простудных заболеваний и гриппа. Дайте совет, что нужно делать, чтобы не заболеть этими заболеваниями.

Совет от ведущего: Фитонцидноое масло [17]

Взять полстакана подсолнечного масла и кипятить его на водяной бане в течение 20 минут, потом добавить туда столовую ложку с горкой мелко нарубленного лука и столько же чеснока. Настаивать в течение двух часов, периодически помешивая. Затем процедить, закапывать в нос минимум два раза в день, хранить в холодильнике.

1. **Конкурс «Спортивный потенциал».**

От каждой команды выходят два человека девочка и мальчик. Они демонстрируют свой спортивный потенциал.( девочки прыгают на скакалке, мальчики отжимаются от пола)

1. **Конкурс капитанов:**

**Блиц-опрос учащихся на листочках.**

1. Как часто у вас в этом году была простуда?

0-ни разу;

1-от 1 до 4 раз:

2-более 4 раз:

2.Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания? (бронхит, гайморит, ринит, тонзиллит, ларингит, ангина)

0-нет:

1-одно заболевание:

2-комплекс заболеваний.

3. Бывают ли у вас дни общего недомогания? (вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли)

0-крайне редко:

1-часто:

2-очень часто.

Если вы набрали 0-1 балл, то ваш организм в порядке, 2-4 балла - вы в группе риска, 5-6 баллов - ваш организм ослаблен.

**Ведущий:**

**9 конкурс:**

Для проведения следующей викторины нужен непрозрачный мешочек и 10 грецких орехов. На каждом орехе - цифра от 1 до10. Участники по очереди выбирают себе задание, вытаскивая орехи из мешочка. Если ученик правильно отвечает на вопрос, то орех остаётся у него, если нет, то отвечать может любой другой ученик. Выиграет тот, кто соберёт большее число орехов.

1.У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости. Чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? Из каких продуктов питания можно получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями?

( Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция в молочных продуктах. Витамин Д способствует поступлению кальция в кости.)

2. Заяц, воспитанный в клетке. Умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключится с человеком? Что такое гиподинамия, чем она опасна? ( Безусловно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.)

3. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? Почему? ( Холодная вода- средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

4. Почему, поиграв с животными необходимо вымыть руки, даже не дожидаясь еды? ( На шерсти животного могут находиться микробы и яйца глистов. Если не вымыть руки, микробы могут проникнуть во внутрь организма, а яйца глистов, попав в кишечник, вызовут заражение организма гельминтами.

5.Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? (при голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь)

6. « Обжора роет себе могилу зубами»,- говорит народная пословица. Почему? ( Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.)

7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? Чем это можно объяснить? ( Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

8. В весенние месяцы повышается утомляемость, вялость. Кровоточат дёсна, появляются синяки. Отчего это бывает и как с этим бороться? ( Это - авитаминоз. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу салаты и поливитамины.)

9. Почему скрипачи глухие на левое ухо? ( На левом плече скрипач держит скрипку, а длительное воздействие громких звуков приводит к снижению слуха и к глухоте.)

10. Стоит ли в жару пить много воды? ( В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода. Чтобы избежать жажды, достаточно съесть солёный кусочек хлеба.

**Задание для болельщиков:**

Загадки о **спорте**:

1.Мчусь, как пуля, я вперёд,

   Лишь поскрипывает лёд

   Да мелькают огоньки!

   Кто несёт меня? (коньки)

2.Загадка эта нелегка:

   Пишусь всегда через два к.

   И мяч, и шайбу клюшкой бей,

   А называюсь я… (хоккей)

3.День рожденья у меня –

   Подарили мне коня.

   Замечательный был конь

   Голубой-преголубой.

   Ездить нужно осторожно,

   За рога держаться можно.

   Жаль вот только - гривы нет…

   Что за конь? (велосипед)

4.Силачом я стать хочу.

   Прихожу я к силачу:

   - Расскажите вот о чём –

   Как вы стали силачом?

   Улыбнулся он в ответ:

   - Очень просто. Много лет

   Ежедневно, встав с постели,

   Поднимаю я … (гантели).

5.- Не пойму, ребята, кто вы?

   Птицеловы? Рыболовы?

   Что за невод во дворе?

   - Не мешал бы ты игре!

   Ты бы лучше отошёл,

   Мы **играем** в …(волейбол).

6.На снегу две – две полосы,

   Удивились две лисы.

   Подошла одна поближе:

   Здесь бежали чьи-то … (лыжи).

7.Кто на льду меня догонит?

   Мы бежим вперегонки.

   И несут меня не кони,

   А блестящие … (коньки).

8.Мне загадку загадали:

   Это что за чудеса?

   Руль седло и две педали,

   Два блестящих колеса.

   У загадки есть ответ –

   Это мой … (велосипед).

Волосистой головой

                           В рот она влезает ловко.

                           И считает зубы там

                           По утрам и вечерам (зубная щётка).

                        Гладко, душисто, моет чисто.

                        Нужно чтоб у каждого было.

                       Что, ребята (мыло)?

Лёг в карман и караулю,

                           Рёву, Плаксу и Грязнулю.

                           Им утру потоки слёз,

                           Не забуду и про нос (носовой платок).

**10.Тест «Мое здоровье – моя забота!»**

Здоровый образ жизни – это не только закаливание, зарядка, занятия спортом, а так же и питание, потому что мы –  есть  то, что мы едим. А правильно ли мы питаемся? Попробуем узнать о себе побольше.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Употребляете ли в пищу свеклу, морковь, капусту? | | |
|  | А) | Всегда, круглый год | - 5 баллов. |
|  | Б) | Иногда, когда заставляют | - 2 балла |
|  | В) | Никогда | - 0 баллов |
| 2. | Сколько раз в день вы едите? | | |
|  | А) | 4-6 раз | - 5 баллов. |
|  | Б) | 3 раза | - 3 балла |
|  | В) | 2 раза | - 0 баллов |
|  | Г) | 8-7 раз, сколько захочу | - 0 баллов |
| 3. | Вы употребляете в пищу овощи и фрукты? | | |
|  | А) | Ежедневно, несколько раз | - 5 баллов. |
|  | Б) | 2-3 раза в неделю | - 3 балла |
|  | В) | Очень редко | - 0 баллов |
| 4. | Когда и что  вы едите на ночь? | | |
|  | А) | Мясо с гарниром в 9 часов | - 1 балл |
|  | Б) | Кашу молочную в 9 часов | - 2 балла |
|  | В) | Стакан кефира или молока в 9 часов | - 5 баллов |
|  | Г) | Ем, когда захочу и что захочу | - 0 баллов |
| 5. | Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? | | |
|  | А) | Иногда петрушку и укроп в супе,  салате | - 1 балл |
|  | Б) | Лук и чеснок не ем никогда | - 0 баллов |
|  | В) | Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве | - 5 баллов |
|  | Г) | Ем иногда, или когда заставляют | - 2 баллов |

Выпишите на листочек баллы за каждый ваш ответ на вопросы и посчитайте сумму баллов.  Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и  фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы  не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

Если же вы набрали 0-9 баллов то вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

**Подведение итогов. Слово жюри.**

**Ведущий:**

Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку-

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.

С сигаретою ты дружишь - то здоровья не найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

**Награждение победителей**