

Классный час «Путь к доброму здоровью»

Цель: расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании

Чтобы были вы красивы,
Чтобы не были плаксивы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело,
Чтобы громче пелись песни,
Жить, чтоб было интересней,
Нужно сильным быть, здоровым-
Эти истины не новы.

- Объясните, как вы понимаете пословицы.

1. Здоровье дороже денег.
2. Когда пьёшь воду, помни об источнике.
3. Крепок телом - богат делом.
4. болен - лечись, а здоров - берегись.
5. Живи разумом, так и лекаря не надо.
6. В здоровом теле здоровый дух.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

-Выберите слова для характеристики здорового человека (записаны на доске)

Красивый	статный
Сугулый	стройный
Сильный	толстый
Ловкий	крепкий
бледный	неуклюжий
румяный	подтянутый

- Каким способом можно достичь этих качеств?
- Какого человека мы можем назвать здоровым?
- Почему одни люди болею часто и тяжело, а другие редко?
(нужно закаляться)

Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является **закаливание**.

Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют **обтирания, обливания и купания**.

Обтирания - наиболее простая закаливающая процедура, которая проводится каждый день.

При закаливании важно соблюдать определённые принципы:

1. закаливание должно быть постепенным, так, для обливания вначале следует использовать тёплую воду, мало- помалому снижая её температуру.
2. Второе условие- систематичность. Выполнять закаливающие процедуры нужно регулярно, а не от случая к случаю.

3. Учёт индивидуальных особенностей.

Наше здоровье во многом зависит от того, каким воздухом мы дышим. Чистый свежий воздух укрепляют организм, делает его устойчивым к болезням. Поэтому каждый день вы должны проводить на улице не менее полутора часов. Не забывайте проветривать свою комнату.

Кроссворд «Здоровье»

(Работа в группах)

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

для здоровья для порядка

Людам всем нужна... (**Зарядка**)

2. Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча,

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это-

Дождик тёплый подогретый,

на полу не видно луж,

Все ребята любят... (**душ**)

3. Хочешь ты побить рекорд

Так тебе поможет... (**Спорт**)

4. Он с тобою и со мною

шёл степными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками.

5. В новой стене, в круглом окне

днём стекло разбито,

на ночь вставлено.

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой ... (**Велосипед**)

7. Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки,

А несут меня не кони,

А блестящие... (**коньки**)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно... (**тренировка**)

		1. З							
		2. Д							
3		О							
		4. Р							
5		О							
		6. В							
7		Б							
8		Е							

Зарядка делает тело человека сильным и красивым. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Но красивая осанка- это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека.

Существуют определенные **правила зарядки**:

1. Делать её нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату.
2. Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры.
3. Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением.
4. Чтобы расти и крепнуть, вам нужны определенный режим питания и сбалансированный рацион.

Какие правила гигиены питания вы знаете?

Посмотрю я на ребят:

Не сутулятся сидят,
Все умыты, все опрятны,
Ложки держат аккуратно.

Быстро, дружно всё съедают,
Корки на пол не бросают,
чай на стол не проливают,
потому что точно знают...

На доске запись:

- Кто ест красиво, глядит счастливо.
- Не красен дом пирогами, красен едоками.
- Когда ем, я глух и нем.

-Объясните эти пословицы.

- Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

- Выберите те продукт, которые полезны вашему организму

рыба	« Пепси»	Жирное мясо	подсолнечное масло
кефир	чипсы	торты	морковь
« Геркулес»	жвачка	шоколадные конфеты	лук

**Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,
но добиться результата невозможно без труда.**