**Классный час «Моё здоровье»**

**Цель:** формирование у учащихся правильного представления о здоровье;

формирование эмоционально – ценностного отношения к здоровому образу жизни;

вызвать у детей стремление к сохранению своего здоровья.

**Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов обучения**:

* ценностно-смысловая ориентация (осознание ценности собственного здоровья и необходимости нести за него ответственность);
* понимание необходимости соблюдать правила личной гигиены;
* стремление к сохранению и укреплению своего здоровья.

**Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:**

* способность регулировать собственную деятельность, направленную на познание закономерностей мира природы;
* умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач;
* освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа);
* способность работать с моделями изучаемых объектов и явлений окружающего мира.
* ставить опыты, используя простейшее лабораторное оборудование

**Учебные задачи, направленные на достижение результатов :**

* дать представление о микробах;
* рассказать о путях попадания микробов в организм человека;
* познакомить с основными правилами личной гигиены;
* анализировать результаты наблюдений, делать выводы;
* формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

***1. Мотивация занятия.***

- Доброе утро, ребята. Я рада вас видеть в хорошем настроении. Улыбнитесь друг другу, как улыбается солнышко и протяните мне свои ладошки. Я вам хочу сегодня подарить тепло лучей нашего солнышка. Ловите.

Повернитесь к гостям, улыбнитесь им. Ребята, пошлите нашим гостям часть своего и солнечного тепла. Положите ладошки на ладошки друга и повторяйте за мной

*-Я желаю тебе сегодня добра,*

*Ты желаешь мне сегодня добра,*

*Если тебе будет трудно,*

*Я тебе помогу.*

- Какое у вас настроение?

***2. Игра «Соедини слоги».*** - Возьмите у себя на парте листочки. По ним мышка бежала, хвостиком махнула и разделила слована две части. Соедините части слов, и мы сможем соединить, т.е. прочитать тему нашего занятия:

Мо вье

здо ё «Моё здоровье»

ро

- Как вы думаете, что такое здоровье?

Какой он, здоровый человек?

Болеет ли здоровый человек? (сильный, ловкий, выносливый, добрый, ему любая работа по плечу).

Но это ещё не всё. Сегодня вы узнаете, как нам следует вести себя, чтобы быть действительно здоровым.

- В уголке настроения отметим своё *настроение* в начале урока.

**I.** - Теперь посмотрим на доску. На доске модель дерева. Под ним надпись «Моё здоровье».

- Когда я спросила, что такое здоровье, вы ответили, что здоровый человек ловок, силён, смел, не болеет. Учёные назвали эту часть нашего здоровья – физическим здоровьем.

Отметим на нашем дереве веточку и подпишем её название ***«Физическое здоровье».*** На веточке много листьев. Снимем один из них. (С обратной стороны читаем *«Школа Геркулеса»).*

- Кто такой Геркулес? Давайте познакомимся с некоторыми уроками школы Геркулеса. В этом нам поможет второй листочек. (Читаем. Закаливание.) - Что такое закаливание? (Обтирание. Обливание. Купание. Занятия спортом, зарядка, гимнастика, лыжи, санки, коньки …). Правильно. Но кроме этого к закаливанию относится и снегохождение. (Рассказ учащихся о П.Иванове).

**II.** На веточке физического здоровья ещё много листочков. Ветка крепкая, красивая. - Откроем 3 листик. На нем нарисованы два зуба. Один белый, улыбающийся; другой - красный, плачущий. - О чём поведал нам этот листик? (… зубы могут заболеть).

Физическое здоровье включает в себя не только физическое развитие, но и состояние отдельных органов. Наши глаза, зубы, желудок, другие органы могут быть здоровыми и больными.

У дерева «Моё здоровье» могут быть и другие секреты, посвященные физическому здоровью.

**III.** – А мы с вами нарисуем вторую веточку и подумаем, как она будет называться. (Диалог).

Обратите внимание на *правила общения*: 1) Умей владеть собой. 2) Умей прощать. 3) Не будь упрямым, стремись к взаимопониманию.

- Эта веточка на дереве нашего здоровья называется ***нервно-психическим здоровьем.***

**IV.** Теперь я предлагаю послушать *правила поведения в природе:* (учащиеся читают):

1) По лесной спешит тропинке муравьиная семья. Эй, сандалии, ботинки, пожалейте муравья.

2) На пригорке мухомор, мухомор, А у нас уговор, уговор: Пусть растет, пусть стоит, Это только он для нас ядовит.

3) Колокольчик голубой поклонился нам с тобой … Колокольчики – цветы очень вежливы. А ты?

4) Шёл Серёжка по траве, Бил цветы по голове. Бил панамкой, бил ладошкой … Не хотим играть с Серёжкой.

- Как думаете, какой вопрос я вам приготовила? Почему на занятии, тема которого «Моё здоровье», мы вспомнили правила поведения в природе? (Потому, что наше доброе отношение к окружающему нас миру природы характеризует наше здоровье).

- Нарисуем еще одну веточку и назовём её ***«Нравственное здоровье».***

- А что скажут нам листочки на этой веточке? Да здесь пословица:

*«В здоровом теле – здоровый дух!»*

- Как вы понимаете смысл этой пословицы?

(Русский народ давно установил связь между здоровьем физическим и нравственным. Эту пословицу можно прочитать и в обратном порядке; как?)

*«Здоровый дух – в здоровом теле!»*

- Да! Только нравственно здоровые люди могут считаться здоровыми. Здоровье тела определяется здоровьем души. Недаром говорят, что некоторые болезни Бог посылает нам за наши безнравственные поступки.

**V.** «Нравственное здоровье» включает в себя доброе, заботливое отношение в семье. Откроем еще один листик. (Читаем. *«Любовь к маме»)* - Почему маме на нашем дереве здоровья посвящен отдельный листик? (Чем больше любовь к маме, тем радостнее и светлее становится жизнь). Много листочков на веточке нравственного здоровья. Это очень важная веточка нашего здоровья.

- А теперь послушайте *стихотворение* Л.Николаенко, которое можно посвятить всей веточке нравственного здоровья.

*Не стой равнодушно, когда у кого-то беда.*

*Рвануться на выручку нужно в любую минуту всегда.*

*М если кому-то поможет твоя доброта, улыбка твоя,*

*Ты счастлив, что день ненапрасно был прожит,*

*Что годы живёшь ты не зря!*

**VI.** (Учитель роняет на пол любой предмет. Поднимая его, незаметно пачкает щеку). - Кто поможет мне привести себя в порядок? (на столе бумажная салфетка, носовой платок). - Ребята, как вы думаете, почему я не могла дальше в таком виде вести занятие?

***Вывод:*** грязь на лице - некрасиво

человек выделяется на фоне остальных

грязь – опасно для здоровья

- Подберите к слову *грязь* антоним: грязь – чистота.

- У вас на партах конверты. В них слова: *здоровье, чистота, залог.*

*-* Как вы думаете, какое задание я могу вам предложить? Составьте из данных слов предложение:

***Чистота – залог здоровья!***

*-* Ребята, от чего зависит наше здоровье? (чистота, правильное питание, правильный режим дня, …)

*- Работа в группах постоянного состава: работают с информационными листами, выполняют задания, демонстрируют знания всему класс*

1 группа – выбрать полезные продукты питания:

*Чипсы, конфеты, колбаса, лимонад, каша, апельсины, бананы, сухофрукты яблоки, изюм, сок, мёд, груша*

2 группа – назвать вредные привычки:

*выполнять режим дня, выполнять домашние задания вечером, мыть руки перед едой, поздно ложиться спать, перед сном смотреть фильм, пить воду, помогать маме*

- Почему нужно мыть руки перед едой?

***От простой воды и мыла***

***у микробов тают силы***

*В глубоком черном подземелье микробы страшные живут.*

*И терпеливо днем и ночью они детей немытых ждут.*

*С немытых рук пролезет в рот противный маленький микроб.*

*Но только не надо бояться! Надо сопротивляться!*

*Ведь эта страшная сила боится простого мыла!*

- О чем это стихотворение? Кто же такие микробы?

***Микробы — это мельчайшие живые существа****. К ним относятся самые различные по своей природе одноклеточные организмы. Микробы могут иметь разнообразную форму. Одни микроорганизмы неподвижны, у других имеются реснички или жгутики, при помощи которых они передвигаются.*

Микробы широко распространены в природе.

Они делятся на несколько групп: бактерии, дрожжи, плесневые грибки, вирусы.

- Где могут обитать микробы?

- Учащиеся вступают в диалог:

- Там, где тепло и повышенная влажность.

В окружающей нас среде — воздухе, почве, воде — находится множество микроорганизмов, откуда они попадают на одежду, на руки, в пищу, в рот, в кишечник.

- Если взять немытыми руками еду, то микробы «переберутся» на продукты, и вместе с едой могут попасть в твой организм

**- *Микробы-это живые существа.*** - Вспомните и назовите признаки живых существ.

**1.** Дышат

**2.** Ра**с**тут

**3.** Питаются

**4.** Размножаются

**5.** Умирают

- Микробы повсюду. Как избавиться от микробов, ведь ни телефон, ни клавиатуру не прокипятишь?

Поэтому очень неплохо регулярно протирать свои рабочие места и дверные ручки дезинфицирующими салфетками. В период вирусной эпидемии – обязательно! Проветривать комнату, бельё кипятить.

**VI. Рефлексия** - Если вам понравился урок, и вы взяли из него для себя много полезного – поднимите ладошки вверх. А если вам было скучно и вы не узнали ничего нового - опустите ладошки вниз.

- Вы подарили нам сегодня тепло и радость хорошей работы.

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!

Спасибо вам за урок!

***Прогнозируемый результат:*** учащиеся овладеют содержанием в рамках темы «Моё здоровье», осознают ценность собственного здоровья и необходимость нести за него ответственность, поймут необходимость в соблюдении правил личной гигиены, будут стремиться к сохранению и укреплению своего здоровья.