**Классный час в начальной школе на тему: ЗОЖ**

**Цели:** создать условия для формирования одного из компонентов здорового образа жизни - навыка закаливания организма; воспитывать у учащихся чувство ответственности за свое здоровье и желание укреплять его; обучать школьников работе в группе.  
**Оборудование:**  
- книжная выставка;  
- рисунки учащихся на тему «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»;  
- бумага, ручки;  
- фотографии

**Ход занятия**

**1.Организационный момент. Сообщение темы занятия.**  
Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкой дружить.  
  
**Учитель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим об одном из условий, необходимом для укрепления здоровья.   
**Учитель.** Именно о закаливании мы сегодня и будем говорить.   
**II. Основная часть.**  
Выступление учителя  
- Как ты понимаешь пословицу: «Здоровье есть первое богатство»?  
  
Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.  
  
*Почему люди простужаются?*  
Закаливание организма прекрасно укрепляет организм человека.  
Закаливающими свойствами обладают солнце, воздух и вода.  
Вам знакома поговорка: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»?

**2. Викторина.**

**Вопросы викторины:**  
1. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).  
2. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).  
3. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).  
4. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).  
5.Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).  
6. В какое время суток безопаснее загорать? (Утром с 9 до 11 часов, вечером с 16 до 18 часов.)  
7. Как предотвратить солнечный удар? (На голове должен быть головной убор - платок, шляпа.)  
Информация для учителя.  
Длительность солнечных ванн увеличивается постепенно, в зависимости от типа кожи - от 3-5 минут до 30 минут.   
Загорать лучше в утренние часы, когда ультрафиолетовое излучение менее активно.  
Голову прикрывай шляпой, косынкой.  
Не подставляй солнцу мокрое тело. Если кожа покраснела и стала горячей на ощупь - прием солнечных ванн нужно на время прекратить.

**3. Конкурсы.**

**Конкурс 1**  
Конкурс «Анаграммы»  
Записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное   
со здоровьем.  
  
ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура  
ДКАЗАРЯ – зарядка  
ЛКАЗАКА – закалка  
ЕНГИАГИ – гигиена  
ЛКАПРОГУ – прогулка

**Конкурс 2. Загадки – помощники ЗОЖ**  
Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день…(Зарядку)  
  
Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье…(Спорт)  
  
Он - холодный, он - приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польет меня,   
Вырасту здоровым я! (Душ)  
  
Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (Вода)  
  
Зимой в воде холодной  
Купаться не боюсь,  
Я только здоровее, ребята,  
Становлюсь. (Закаливание)  
  
Никогда не заболею,  
Если тело разогрею,  
И холодная вода  
Мне, ребята, не страшна. (Обтирание)  
  
Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесешь под кран с водою –  
Вмиг смывает грязь оно! (Мыло)  
  
**Физминутка**  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем отдыхать! (потянуться)  
Спинку бодро разогнули,  
Ручки кверху потянули!  
Раз и два, присесть и встать,  
Чтобы отдохнуть опять.  
Раз и два вперед нагнуться,  
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)  
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)  
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)  
  
Учитель. Ребята, я знаю, что все вы любите загорать и купаться. Но оказывается, что и во время купания нужно помнить о здоровье.   
**4. Составление памятки.**  
\*Купание разрешается в оборудованных водоемах или на пляжах, которые соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.  
\*Если вы решили искупаться в незнакомом водоеме, заходите в воду осторожно и медленно, обследуя при этом дно.  
\*Лучшее время суток для купания – утренние часы с 8 до 10 часов и вечерние – с 17 до 19 часов. Днем не рекомендуется купаться по той причине, что возможно перегревание и находясь долго в воде, можно даже простудиться.  
\*Купаться лучше через 1-1,5 часа после еды. Но и на голодный желудок в воду заходить не рекомендуется.  
\*Перед купанием следует немного отдохнуть, поскольку плавание требует определенных физических усилий.  
\*Находясь в воде, категорически запрещается подныривать под плывущим человеком, «топить» его и подавать ложные сигналы о помощи, также нырять с перил, лодок и других необорудованных для этой цели средств.  
\*Не купайтесь в одиночестве, особенно если вы не уверены в своих силах.  
  
**5.Игра «ПРОДОЛЖИ»**  
Давай с тобою, друг, вдвоем   
Играть начнем.   
Сначала я задам вопрос,   
А ты затем над ним всерьез   
Подумай и одно из двух —   
— ответишь вслух.   
Коль ты находчив, то сполна   
Поможет рифма, но она   
Настолько хитрая у нас,   
Что может с толку сбить подчас.   
Терять не стоит время нам —   
Играй, и все увидишь сам!  
  
Кто спортом занимается, тот силы… (набирается).  
Кто любит спорт, тот здоров …(и бодр).  
Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).  
Двигайся больше — проживешь … (дольше).  
Движение – это … (жизнь).  
Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).  
Быстрого и ловкого болезнь … (не догонит)!  
Отдай спорту время, а взамен … (получи здоровье).  
  
**III. Подведение итогов.**  
**Учитель**. В завершение нашего занятия, когда вы так много узнали о закаливании, скажите, легко ли стать «моржом»?  
Ученики. Нет, это сложно, так как нужно быть настойчивым, терпеливым и упорным.  
Учитель. Все верно, ребята. Закаливание - это упорный и ежедневный труд, как и в целом забота о своем здоровье. Я надеюсь, что вы запомните те правила, о которых мы сегодня говорили, и будете их выполнять на благо вашего же здоровья.  
Секрет долгллетия (притча):  
Однажды ученик лекаря спросил своего наставника:   
— Учитель, открой мне главный секрет долголетия.   
— Основа долголетия, — сказал Учитель, — это здоровье, а основа здоровья — спокойствие. Спокойный не разрушает своё тело страстной любовью, неукротимой ненавистью или ненасытным желанием. Он не подрывает корни своего здоровья радостью и печалью, тоской и страхом; но, избегая всего лишнего, никогда не отказывается от того, что доставляя удовольствие, не нарушает гармонии инь и ян.