**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.