**Воспитательный час**

**Черниковой Л.Н.**

**Тема:**Правила здоровья

**Цель:** расширить представление детей о здоровом образе жизни,

учить осуществлять полученные знания в жизни.

**Задачи:**

Образовательная: ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Воспитательная: воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.

Развивающая: способствовать расширению знаний и навыков по гигиенической культуре; реализация усвоенных знаний и представлений в реальном поведении.

**Форма проведения:** беседа

**Оборудование:**  презентация, магнитная доска, рецепты здоровья, ручки, ватманы, маркеры.

**Ход воспитательного часа:**

**1. Организационный момент.**

Воспитатель:

-Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте дорогие гости! Ребята, а почему мы всегда говорим друг другу именно эту фразу?

(выслушать ответы детей)

«Здравствуйте» мы говорим при встрече, а значит, желаем здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Его нужно беречь с самого первого дня жизни. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Каждый должен осознать, какой это бесценный дар.

-Многие задают себе вопрос «Как прожить, чтобы не болеть». И многие себе отвечают: «Так не бывает».А вы как думаете?(выслушать ответы детей)

- Да каждый человек хоть чем-то да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой - чуть ли не каждый месяц?

**2. Сообщение темы и цели урока.**

Так о чем будет наше занятие сегодня? Чтобы вы хотели узнать на этом занятии?

(записать вопросы детей на доске)

1) Что такое здоровье?

2) От чего зависит наше здоровье?

3) Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**3. Актуализация темы.**

***Давайте вместе выделим основные основы здорового образа жизни.***(выслушать ответы детей)

-Молодцы, ребята. Вы назвали много составляющих здоровья.

Так как вы думаете как можно назвать наше занятие?(выслушать ответы детей)

Тема сегодняшнего воспитательного часа: «Правила здоровья».Что же мы будем делать тогда на уроке?

Мы с вами определим основные правила, следуя которым вы намного реже будете вспоминать о болезнях.

**4. Работа по проблеме**

***Учитель:*** В конце урока мы создадим агитационный плакат за здоровый образ жизни.

Будем работать в группах, в каждой группе выберем лидера, вспомните  о правилах общения в группах.

Обсудите  в своих группах, что такое здоровье

Здоровье  – это когда ничего не болит.

Здоровье  – это  когда тебе хорошо…

Здоровье  – это  сила.

Здоровье  – это  красота.

Здоровье  – это   гармония.

А теперь  значение этого слова мы найдем в словарях (дети читают определения)

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия». (определение Всемирной Организации Здравоохранения).  
***Мы ответили на вопрос.***

**5. Работа в группах.**   
Составление портрета здорового человека.

- Чтобы картина о здоровом образе жизни была полной нам необходимо для себя выяснить, что значит быть здоровым.

**Задание 1 группе**: Я предлагаю первой группе изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.   
  
**Задание 2**: группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.   
  
**Защита работы.**

* + - Как вы думаете, какой человек ( здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?
    - **Вывод:** Человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.

Воспитатель***:***  Знаете ли вы, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни, а люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? (Здоровье  плохое) А чтобы оно было хорошее надо соблюдать следующие правила:

**6.Работа по теме воспитательного часа.**

О чём идет речь?

Есть такая вероятность - получить за неопрятность,

Если ты уже завшивел, и не мылся целый год,

Ты вокруг людей пытаешь, когда с ног носки снимаешь...

Ходишь ты, как скунс смердячий, и нервируешь народ.

От тебя все сторонятся и задеть тебя бояться,

Да и в транспорте уступят место лучшее всегда,

Не рискнут с тобой сближаться, так как любишь ты чесаться,

Может быть, ты мыло, и не видел никогда?

(послушать ответы детей)

**Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов)

**Какое правило номер один**? (Личная гигиена)

***1 задание. Заполнение ромашки.***

- У вас имеется лепесток ромашки, в него вам необходимо вписать правило, что составляет основу здорового образа жизни. Давайте вместе составим «Ромашку здоровья».

(Дети прикрепляют заполненные лепестки на доску, составляя цветок ромашки после каждого вывода)

**Правило номер два**

А теперь подумайте о каком правиле здоровья говорит народная мудрость:

- Хочешь, чтобы тебя уважали - не говори много, хочешь быть здоровым - не ешь много.

- Умеренность - лучший врач.

**Какое правило номер два**?(Ответы детей)

**Ученик:** **Правильное питание.** Как вы считаете, какое питание называется правильным?

Правильное питание – залог здоровья. Организму необходимо поступление необходимого сбалансированного количества энергии и строительного материала – белка. Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, использует на 2 цели: для обеспечения своей жизнедеятельности и для выполнения какой-либо работы. Затраченную энергию, организм постоянно восполняет из пищи. Потребления и затраты энергии должны быть равными. Голодание приводит к уменьшению веса, замедляет рост и развитие. Уменьшение затраты энергии т.е. малоподвижный образ жизни, ведет к увеличению массы!

Правильное питание должно быть разнообразным, меню должно быть богато овощами и фруктами.

**Вопрос для группы:** Что такое сбалансированное питание? (Ответы детей)

* **Вывод:**Организм с пищей должен получать столько энергии, сколько он потратил в течение суток.

**Третье правило** определите по русским поговоркам :

- Заботливого сон укрепляет, а ленивого — расслабляет.

Сон лучшего всякого лекарства.

И так**, правило следующее**: отдых и благотворное влияние сна.

Сон очень положительно влияет на организм. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Приходят к выводу, что не меньше семи часов, некоторым нужно больше, некоторым - меньше. Но главное человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Школьник должен спать не менее 8-10 час. Оптимальным будет сон с 21.00 до 7.00. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение.

Что надо делать перед сном?

Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Недостаток сна негативно отражается не только на успеваемости в школе, но и на здоровье.

**Определите четвертое правило по загадкам:**

Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь …

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и в зной

Выносливым и ловким.

Следующе**е правило**  здорового образа жизни - это активная деятельность и **активный отдых.**

Любое движение – это расход энергии. Физические упражнения должны быть систематическими 1 час в день 7 раз в неделю. Систематические упражнения: укрепляют здоровье, способствуют всестороннему физическому совершенствованию, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение. Поэтому в школе регулярно проходят уроки физкультуры, у нас в Центре тоже уделяется внимание вашему физическому здоровью. (Предложить детям рассказать об этом)

**Вывод:** Это не только отдых, но и лечение, которое мы даже не замечаем. Недостаток движения приводит к тому, что ухудшается кровообращение, дыхание и пищеварение, ухудшается память, внимание, снижается умственная и физическая работоспособность, человек чаще болеет.

**С физкультурой нужно дружить!**

***7. Физминутка.***

Предлагаю провести зарядку «Карусель здоровья».

Вам нужно стать в круг. Дети кладут руки на плечи друг другу и приседают одновременно в данном положении. Задача — не разорвать круг и одновременно выполнять приседания. (Вредно – присели, полезно - встали)

***Вредно или полезно?***

* Читать лежа …
* Промывать глаза по утрам …
* Смотреть на яркий свет …
* Оберегать глаза от ударов …
* Смотреть близко телевизор…
* Употреблять в пищу овощи…
* Тереть грязными руками глаза…
* Заниматься физкультурой …

*А сейчас мы с вами пока погрузимся в удивительную природу человека!*

Тихо звучит фоновая музыка. Показывают соответствующие теме слайды.

*Воспитатель****:****Знаете ли вы, что:*

1. *Кислота желудка настолько сильная, что каждые 3-4 дня у нас появляется абсолютно новая слизистая оболочка желудка.*
2. *Нос человека может распознать около 1 миллиарда запахов.*
3. *Мы чихаем на скорости 160 км в час.*
4. *В нашем теле 96 560 км кровеносных сосудов. Этого достаточно, чтобы окружить экватор Земли 2,5 раза.*
5. *Каждый день наше сердце создает достаточно энергии, чтобы грузовик мог проехать 32 км. За всю жизнь сердце генерирует столько энергии, что грузовик мог бы проехать до Луны и обратно.*
6. *В среднем человек сбрасывает столько кожи за всю жизнь, что к 70-ти годам из нее можно слепить человека весом 47 кг.*
7. *Ваше сердцебиение меняется и подражает той музыке, которую вы слушаете.*
8. *Ваш мозг в состоянии бодрствования генерирует достаточно электричества, чтобы зажечь лампочку.*
9. *Эксперты определили, что человеческий глаз может различить 10 миллионов разных цветов.*
10. *Чтобы сделать один шаг задействуется 200 мышц.*

**О каком следующем правиле это стихотворение?**

Ведут часы секундам счёт,

Ведут минутам счёт.

Часы того не подведут,

Кто время бережёт.

Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час.

Того не надо по утрам

Будить по 10 раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок,

За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай,

Уроки делай не спеша

И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

«Хороший был денёк!»

- Какое же **пятое правило**?(Ответы детей) Как вы понимаете, что такое режим дня? Для чего он нужен?(ответы детей)

- Режим дня – это продуманный распорядок действий на день. Он нужен, чтобы мы четко знали, сколько времени нужно потратить на то или иное занятие.

**Воспитатель:** Какой режим вы считаете правильным?

Правильный режим дня - это чередование времени работы и отдыха. Давайте посмотрим на режим дня Центра…

**Вывод:** что можно сказать о режиме дня нашего Центра?( **Он правильный)**

Теперь поговорим о**шестом правиле.**

Водка белая, но красит нос и чернит репутацию

Бросить курить легче сегодня, чем завтра.

Курение полезная привычка -для смерти.

-Что это такое?( **Вредные привычки*.)***

Воспитанники: Курение, алкоголизм, наркомания.

Воспитатель: О вреде этих привычек сейчас говорят очень много. Все знают, что здоровье и эти вредные привычки - несовместимы. И все же, с каждым днем все больше и больше молодых людей, начинают либо курить, либо выпивать. А кто-то идет и на самое страшное принимает психотропные вещества.

Сейчас век компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов, они излучают вредную радиацию. Кроме того компьютер сильно влияет на зрение. Пользоваться ими можно, но надо знать как. 30 минут работы на компьютере, а потом перерыв не менее получаса. После работы за компьютером необходимо делать физ.упражнения, зрительную гимнастику (1-2 мин достаточно чтобы глаза отдохнули). Не смотрите телевизор более двух часов. Перед сном нельзя долго смотреть в телефон, мерцанье экрана отрицательно влияет на глаза.

Чтобы конкретно говорить о каждой из этих привычек, надо очень много времени. Поэтому останавливаться на них подробно не будем.

**Вывод:** Просто будем помнить, что все это ведет к болезням и очень ранней смерти. Как назовем это правило:?( **«Отказ от вредных привычек»)**

**8. Подведение итога.**

Итак, мы с вами вывели правила, следуя которым будешь всегда здоров. Давайте повторим их. *(Дети зачитывают правила).*Ответили ли мы на вопросы, которые поставили в начале урока?(показать вопросы, которые были написаны на доске)

**9. Рефлексия:**

Работа для групп: Создание плаката***«Здоровым жить здорово!»*** и его презентация

Притча **«Всё в твоих руках»**

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» а сам думает: «Скажет живая - я её умертвлю, скажет мёртвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

**Продолжите фразу:**

**Я узнал(а)…**

**Я хочу пожелать..**

В конце занятия подарить каждому ребенку «Рецепты здоровья».



**sarrcoko.att@mail.ru - Данилова Лариса Станиславовна (начальник отдела**