**Воспитательный час**

**«Береги своё здоровье»**

Цель: сформировать знания учащихся о бережном отношении к своему здоровью.

Задачи:

формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;

воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих

коррекция знаний и навыков по укреплению здоровья.

 Ход занятия:

Утром ранним кто–то странный

заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня, мы поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье.

- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим модель цветка-здоровья.

Первая тема «Режим дня». Наш цветок начинает распускаться, появляется первый лепесток.

От того, как распланировать день зависит очень многое. О том, каким должен быть режим дня школьника расскажут ребята.

Ученик: Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Воспитатель:  *Наш цветок распускается, появляется ВТОРОЙ лепесток.*

Одеваться по погоде, чтоб не заболеть…..

Воспитатель:  Зима – прекрасное время года. Мороз сковывает землю, покрывает льдом  реки, озера. Всю землю, деревья, кустарники укрывает белый пушистый снег. Воздух становится чистым и прозрачным.

Правильно, дети одеты в теплую, но легкую одежду, которая не мешает им при движении.

Стихотворение А.Барто «Сто одежек».

                      Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице.

                      Шарф на шее, шаль большая. Что за шарик катится?

                      Сто одежек, сто застежек, слово вымолвить не может.

                      «Так меня закутали, что, не знаю тут ли я?»

Вывод. Нельзя так кутаться, играть в такой тяжелой одежде. От этого можно вспотеть и простудиться.

**Памятка**

1.Отправляясь на прогулку, одевайся легко.

2.Играть, кататься на санках, коньках, ходить на лыжах можно не более полутора часов без перерыва.

3.При сильном морозе (-14) и ветре нельзя кататься на коньках и ходить на лыжах, так как можно обморозить лицо и руки.

4.Если устанешь. То не садись отдыхать на снег, лед, на холодную землю; нельзя есть снег, пить холодную воду.

5.Отдыхай только в теплом помещении, расстегнув верхнюю одежду.

6.Будь осторожен, чтобы избежать травм при катании на коньках, санках.

**Третий лепесток - Витамины**

Свое название цитрусовые получили благодаря **лимону**, который на латыни так и называется – citrus. В Европу его завезли арабы чуть ли не тысячу лет назад. Помимо лимона существует множество других съедобных цитрусовых – и практически все они выведены человеком из десятка диких видов.

Цитрусовые фрукты это одни из самых полезных фруктов в природе.

Самый популярный цитрус – **апельсин**.

- Существует 15 видов витаминов. Сегодня мы познакомимся с витаминами АВСD.

Витамин А - это витамин роста. Ещѐ он помогает нашим глазам сохранять зрение.

Витамин С - помогает бороться с болезнями. Этим витамином богаты все цитрусовые, а также лук, чеснок.

Витамин D - повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет кости.

Витамин В - витамин бодрости, нормализует деятельность нервной системы.

Воспитатель:Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. Над этой актуальной темой работала вторая группа. Ребята нам расскажут, что относится к правильному питанию.

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Поэтому мы подготовили комплексы упражнений, которые помогут вам стать крепкими, бодрыми и здоровыми.

комплексы упражнений для утренней гимнастики;

комплексы упражнений для исправления осанки;

комплексы упражнений для глаз, зрительная гимнастика;

физминутки.

 Сейчас мы покажем вам и выполним один из комплексов упражнений для утренней гимнастики. (Показ).

Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Если с детства приучить себя держаться прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине, пояснице. У стройного человека правильно формируется скелет, при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Упражнение для поддержания правильной осанки.

Чтобы сохранить осанку нужно соблюдать правила.

 Гимнастика для глаз.

Упражнение 1.

Крепко закрыть глаза на 3–5 сек.

Открыть глаза на 3–5 сек. (делать 6–8 раз).

Упражнение 2.

Быстрое моргание 1 – 2 мин.

Упражнение 3.

Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.

Поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25-30 см, направить взгляд на палец на 3-5 сек.

Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

Не читай лежа,

Не наклоняйся близко при чтении,

Не играй с взрывоопасными предметами,

Не смотри долго телевизор,

Не играй долго в компьютерные игры.

Делай гимнастику для глаз.

Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

**Чистота – Залог Здоровья!**

***гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание***

- Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Эти люди перестали бы чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?

Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, как сохранить свое здоровье, соблюдая чистоту своего тела, чистоту в квартире, чистоту на улице, в природе.

Ногти защищают кончики пальцев от травм. Но они могут стать и вредными для человека, если их отращивать и не соблюдать чистоту. Тогда под ногтями может скапливаться большое количество болезнетворных микробов. Ногти следует регулярно стричь. На руках раз в неделю, на ногах раз в 2-3 недели (растут медленнее). Перед процедурой рекомендуется подержать кисти и стопы в теплой мыльной воде. Ногти размягчаются. Срез ногтя должен быть полукруглым. Если ногти обрезать неправильно, острые края могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

 Волосы тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать, и прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову следует мыть горячей водой с шампунем. Волосы надо регулярно подстригать. Послушайте, что произошло с мальчиком, который не хотел стричься. (Читает заранее подготовленные ученики)

Зачем человеку нужна кожа? В теле человека содержится очень много воды: если бы оно не было покрыто кожей, вода бы выливалась или испарилась на воздухе. И тогда человек стал бы похож на чернослив. Кожа не только сохраняет воду в теле, она также не дает ей возможности проникнуть во внутрь. Она выделяет своего рода смазочное вещество, называемое кожным салом, которое делает ее водонепроницаемой. Если бы кожа не была водонепроницаемой, то в ванне человек раздулся бы, как губка.Кожа дает прекрасную защиту от микробов. Они не могут проникнуть сквозь нее, если она здорова. Кожа помогает адаптироваться к жаре и холоду.

Наша кожа покрыта мельчайшими отверстиями - порами. Одни из них впитывают кислород из воздуха и помогают нам дышать, другие выделяют жир, смягчающий кожу, третьи - пот, а вместе с ним и скапливающиеся в организме некоторые вредные вещества. Пыль и пот забивают мельчайшие поры нашей кожи. От этого кожа становится вялой. Она хуже очищает организм. (Читает хорошо читающий ученик, заранее подготовленный).

**Здоровье школьника – проблема , касающаяся всех. Нынешние ученики – завтрашнее будущее нашей страны. Нужно сделать все, чтобы оно было здоровым, успешным и благополучным!**