**Час здоровья «Хочу и могу быть здоровым»**

**Чистяк Светлана Федоровна**

**Государственное общеобразовательное учреждение Луганской народной Республики «Сватовская средняя школа с. Петровка» (ГОУ ЛНР «ССШ С. Петровка»)**

**Учитель начальных классов**

**Цель:** формировать представления детей о здоровом образе жизни; развивать познавательную активность, учить размышлять; воспитывать волю и характер.

**Оборудование:** рисунки, таблицы, материалы для тестирования.

Ход занятия

**Ι. Вступительное слово учителя**

- Даже, если ты болеешь,

Ты здоровым хочешь быть.

Каждый должен знать из вас.

Как здоровым стать.

- Сегодня мы побываем в школе Здоровья. Встретимся с врачами: Красивая Осанка, Вода, Здоровая Еда.

**ΙΙ. Тестирование**

* **Тест 1**

Учитель. Чтобы попасть в школу Здоровья, дайте ответы на вопросы теста. Выберите слова для характеристики здорового человека и поставьте «+» под словом «здоровый».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Здоровый | Больной |
| Красивый  Сутулый  Сильный  Бледный  Стройный  Румяный  Крепкий  Толстый  Веселый  Жизнерадостный  Активный  Мрачный |  |  |

- А какие слова еще можно добавить?

* **Тест 2**

Учитель. А сейчас проверим, насколько вы подготовлены физически и надо ли вам срочно и усиленно заняться спортом. Тест для вас подготовил пан Силач. Он даст вам и свои советы.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

А) 4 раза в неделю;

Б) 2-3 раза в неделю;

В) 1 раз в неделю;

Г) меньше одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

А) больше 4 км;

Б) около 4 км;

В) меньше полтора км4

Г) меньше 700 м.

3. Отправляясь из дома по делам, вы:

А) идете пешком или едите на велосипеде;

Б) часть пути идете пешком или едите на велосипеде;

В) иногда идете пешком или едите на велосипеде;

Г) всегда пользуетесь общественным или личным транспортом.

4. Если перед вами стает выбор- идти пешком или ехать, вы:

А) всегда пойдете пешком;

Б) всегда идете пешком, если только нет в руках груза;

В) иногда идете;

Г) всегда едете.

5. В выходные дни вы:

А) какое-то время работаете в доме или во дворе;

Б) как правило, вы целый день проводите в движении. Но не занимаетесь ни каким физическим трудом;

В) совершаете несколько коротких прогулок;

Г) большую половину выходных читаете и смотрите телевизор.

Подсчитайте свои баллы:

А-4 балла;

Б-3 балла;

В-2 балла;

Г-1 балл.

* 18 баллов и больше – вы очень активны и в целом здоровы физически. Спорт занимает достаточное место в вашей жизни. Так держать!
* 12-18 баллов – вы в достаточной мере активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сбережения физической формы. Молодцы! Не останавливайтесь на достигнутом! Только целеустремленный труд позволит вам быть в той форме, в какой вы есть сейчас.
* 8-12 баллов – вам необходимо больше заниматься физическими упражнениями, иначе будет поздно.
* 7 баллов и меньше – вы очень ленивы и пассивны, ваше физическое состояние в безопасности, срочно бегите в спортзал, физические упражнения вам просто необходимы.

- Что необходимо делать для того, чтобы вести здоровый образ жизни?

**ΙΙΙ. Советы Врача Красивая Осанка**

- Что такое осанка?

- Для того, чтобы быть активным и здоровым, необходимо уметь правильно стоять, ходить, сидеть.

* Советы Врача Красивая Осанка

1. Стоять необходимо прямо, разведя плечи, подобравши живот, немного выдвинуть грудь вперед;
2. Ходит надо так, как вроде невидимая сила тянет тебя вверх;
3. Походка должна быть уверенной, быстрой и легкой, тело ровное, голова откинута слегка назад;
4. Походка может быть плавной, медленной, торжественной, а может быть активной, спортивной.
5. Следи за собой – походка будет красивой!

Учитель. Врач Красивая Осанка предлагает вам упражнение для осанки «Деревце».

Поставьте ноги вместе, стопы на полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями одна к другой, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Потягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце . Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как деревце, наливается силой, активностью, здоровьям. Опустите руки и расслабьтесь. Улыбнитесь друг другу.

**ΙV. Советы Врача Воды**

- Что такое микробы?

- Где селятся микробы?

- Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» пошло от двух грецких слов «микрос» - «малый», «биос» - «жизнь».Не все микробы вредные. Среди них много и полезных. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яд. От них возникают различные болезни.

- Как микробы попадают в организм человека? (при чихании, кашле; если не мыть руки перед едой, после туалета; немытые овощи и фрукты.)

- Что необходимо делать, чтобы вредные микробы не попали в организм?

* **Советы Врача Воды**

1. Утром надо умываться, чистить зубы, мыть уши и шею.
2. Перед сном надо умываться, хорошо проветрить комнату.
3. Всегда надо мыть руки перед едой, после работы и после посещения туалета.
4. Надо коротко подстригать ногти на руках и ногах.
5. Надо пользоваться носовым платком, следить, чтобы нос всегда был чистым.
6. При чихании и кашле надо отворачиваться, прикрывая рот носовым платком.
7. Надо держать в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны или заплетены в косы.
8. Каждый день необходимо чистить свою обувь.
9. Если хотите быть здоровыми - закаляйтесь.

**V. Советы Врача Здоровая Еда**

1. Работа в группах

Учитель. Врач Здоровая Еда приглашает вас в «магазин» . Выберите продукты и дайте объяснение своему выбору.

2.Беседа про витамины

- Что такое витамины?

Американский ученый биохимик Казимир Функ выяснил, что вещество «амин», которое есть в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо для человека. Соединив латинское слово вита - жизнь с амин - получим слово «витамин».

Для нормальной жизни человеку необходимо около 20 витаминов. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов, минеральных веществ. Большинство витаминов в организме человека не собирается, а попадают в организм человека с едой. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть в рационе ребенка регулярно.

Витамин А - это витамин роста, хорошей кожи. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в моркови, молоке, зеленом луке.

Витамин В - витамин бодрости, поддерживает трудоспособность, оберегает от усталости. Помните: очень важно с утра есть на завтрак овсянку.

Витамин D – сберегает наши зубы. Его можно найти в молоке, рыбе, сыре. Даже, загорая на солнце, наш организм получает этот витамин.

Витамин С – есть в чесноке, капусте, луке, в овощах, фруктах и ягодах. Этот витамин оберегает человека от простуды и гриппа.

Учитель. Ни один продукт не дает человеку всех полезных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. А в других продуктах много веществ, необходимых для развития нашего организма. Если мы употребляем разнообразную еду, то организм получает необходимые полезные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины.

Соотнесите названия продуктов, в каких они находятся в наибольшем количестве.

|  |  |
| --- | --- |
| Белки | Овощи, фрукты |
| Жиры | Хлеб, крупа, картошка, макароны, кондитерские изделия |
| Углеводы | Сыр, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль |
| Витамины | Масло, маргарин, сметана |

* **Советы Врача Здоровая Еда**

1. Есть надо 4 раза в день и никогда не переедайте.
2. Есть надо медленно, маленькими кусочками.
3. Пережовывайте еду очень тщательно.
4. Жаренные продукты лучше заменить варенными и тушенными.
5. Сократите употребление соленых продуктов.
6. Употребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве.
7. Во время голода и в перерывах между едой съежте яблоко, морковку, кусочек капусты или выпейте стакан воды.
8. Народная мудрость гласит: « В молоке – здоровье, в масле – благо, в мясе – сила».

**VΙ. Тестирование**

1. Правильным есть положение за партой, когда :

А) нога лежит на ноге;

Б) ноги стоят стопами на полу;

В) ноги подогнуты под себя на стуле.

2. Закаляться надо :

А) постепенно;

Б) сразу;

В) через день.

3. Большинство витаминов попадают в организм человека :

А) с едой;

Б) с воздухом;

В) копится.

**VΙΙ.Работа над пословицами**

Учитель. Выполнение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Старое китайское выражение гласит: « Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

**VΙΙΙ.Итог занятия**

* Игра «Закончи словечко».

Каждое утро обливаться и зарядкой…(заниматься),

Во дворе каждый день гулять, полноценно есть и…(спать),

Хорошо мыть все продукты, употреблять…(фрукты),

За зубами следить, дырочки в них…(лечить).