**Тема: « Будьте здоровы!»**

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Обучить детей гимнастике пробуждения.
2. Развитие основных движений, внимания, быстроты реакций, умение согласованно действовать посредством игры.
3. Дать понятие слова « витамины» и объяснить. Как и для чего необходимо правильно питаться; воспитывать стремление совершенствовать культуру души и тела.

Ход занятия:

1. **Вступление. Стихотворение «Утро»**

Солнышко сказало:

- Мне пора взойти!

Травка зашептала:

- Мне пора расти! Пчёлы загудели:

- Мёд пора собрать! Птицы загалдели:

- Пора летать, летать!..

И слышала подушка,

И слышала кровать,

Как кто – то мне на ушко Шепнул:

- Пора вставать!

В. Данько (Слайд 1, лёгкая музыка)

1. Учитель. А как же мы просыпаемся! ( Ответы детей.) Очень важно, дети, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, день принесёт вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учитесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе Утро» - себе, своим родным и близким. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение!
2. **Ученик читает стихотворение М. Лисянского «Ах, как нам добрые слова нужны!»**

Ах, как нам добрые слова нужны!  
Не раз мы в этом убедились сами.  
А может не слова - дела важны?  
Дела - делами, а слова - словами.  
Они живут у каждого из нас,  
На дне души до времени хранимы,  
Чтоб их произнести в тот самый час,  
Когда они другим необходимы.

1. **Практическая часть. Гимнастика пробуждения.**

- Мы сейчас с вами выполним гимнастику пробуждения.

1.Спокойно сделаем вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею тёплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10.Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11.Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

1. **Игра «Доскажи словечко»**

Народная мудрость о доброте: ( Дети называют пословицы)

* Доброта без разума … (пуста.)
* Кто любит добрые дела, … (тому и жизнь мила.)
* Делай другим добро – … (будешь и сам без беды.)
* Доброе дело питает… ( и душу и тело.)
* Добрый человек … (в добре живёт век.) (Слайд 2 )

- Ребята,скажите, а как доброта влияет на здоровье человека. (Ответы детей)

**Ученик рассказывает стихотворение Л. Лесных «Делай доброе дело»**

Как бы жизнь не летела

Дней своих не жалей,

Делай доброе дело

Ради счастья людей.

Чтобы сердце горело ,

А не тлело во мгле

Делай доброе дело-

Тем живём на земле.

1. **Тренируем тело.**

1 .- Мы должны быть сильны не только душой, но и телом. А чтобы наше тело было крепким , сильным, красивым , что мы должны сделать? ( ответы детей)

* По утрам делать зарядку.
* Закаляться.
* Правильно питаться.
* Заниматься спортом. (Слайд 3)

2 . -Правильно, ребята, если мы будем с вами всё это выполнять, то будем стройными ,красивыми, а самое главное здоровыми. И сейчас мы поиграем с вами в подвижную игру «Эстафета с шариками»

1. **Правила питания.**

Ученик. Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Песни петь, дружить,смеяться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

- Почему человеку нужно питаться?

- Какие питательные вещества должны поступать в организм человека с пищей?

- В каком режиме лучше питаться?

- Какое питательное вещество нужно спортсмену, качающему мышцы?

- Какое питательное вещество необходимо для мозговой деятельности?

- Какой орган помогает ощутить вкус пищи?

- Где начинается пищеварение?

- Где пища переваривается?

- Откуда питательные вещества попадают в кровь?

- Название какого органа происходит от слова « печь»?

- Сколько зубов у здорового человека?

- Какую роль играют зубы в процессе пищеварения?

- Что такое витамины?

- Слово « витамины» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл, что вещество « амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. При соединении латинского слова «vita» (жизнь) со словом «амин» получилось слово витамины .

Младшим школьникам надо съесть в день 500 – 600г овощей и фруктов.Зачем? ( Чтобы быть здоровым, в них содержится необходимое количество витаминов.)

1. **Главные правила питания:**

* Есть разнообразную пищу;
* Поменьше употреблять сладостей;
* Принимать пищу 4 раза в день;
* Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна;
* Нельзя много есть солёного, острого ,жареного. Копчёного;
* Обязательно завтракать перед школой;
* Есть больше овощей и фруктов. (Слайд 4)

- Я зачитаю вам рассказ В. Данько «Школа чудес» , где есть и домашнее задание и тема для рамышления.

1. **Итог.**

- Ребята, наш классный час о ЗДОРОВЬЕ подходит к концу. Вы уже знаете, что большую ценность для человека имеет состояние его здоровья.

**Так будьте же здоровы!** (звучит музыкальная «Морская физминутка», дети поют, выполняют движения ) (Слайд 5)

Используемые источники :

1.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа доктора Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М: ВАКО, 2004.

2. Классные часы. 4 класс / сост. Г,П, Попова. – Волгоград: Учитель, 2008

3. Внеклассные мероприятия: 4 класс. / Фвт.- сост.О.Е.Жиренко, Л.Н. Яровая, Т.И. Цыбина. – 3-е изд.перераб. и доп. – М: ВАКО, 2007