Воспитательный час «Время быть здоровым»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Воспитание общей культуры здоровья.

3. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления.

**Форма проведения:** воспитательский час с элементами игры.

**Оборудование:** мультимедиапроектор, ноутбук, презентация, магнитная доска, рецепты здоровья, листы с тестами (по количеству детей), ручки, ватманы, маркеры, листы с пословицами, клей.

**Ход воспитательного часа:**

**Притча**

*Странники*

*Однажды шли три странника. В пути их застала ночь. Они увидели дом, постучали. Им открыл хозяин и спросил: “Кто вы?”*
*-Здоровье, Любовь и Богатство. Впустите нас переночевать.*
*- Жаль, но у нас только одно свободное место. Пойду, посоветуюсь с семьей, кого из вас впустить.*

*Больная мать сказала: “Давайте впустим Здоровье”.*

*Дочь предложила впустить Любовь, а жена — Богатство.*

*Пока они спорили, странники исчезли.*

-В чем суть этой притчи?

-Как вы думаете, о чем мы поговорим сегодня?

- Да, тема нашего занятия «"Время быть здоровым"

-Итак, мы начинаем. Но, работать мы будем необычно. Каждая группа будет заполнять «Листок здоровья» (вклеивать, дорисовывать, заполнять необходимые бланки).

***1 задание. Найдите свой пульс.***

Положите большой палец правой руки на запястье левой руки и внимательно, посчитайте удары (пауза).

-Ребята, обратите внимание на слайд, как правильно нужно находить свой пульс.

-У здорового человека пульс должен соответствовать 60-80 ударам в минуту. При этом дыхание ровное, спокойное. А теперь откройте глаза, дышите глубоко и слушайте.

- Подсчитали? Теперь каждый впишите данные своего пульса в таблицу «Листка здоровья» напротив своей фамилии.

***2 задание. Заполнение ромашки.***

- Ребята, а что для вас ЗОЖ. (ответы детей)

- Здоровый образ жизни состоит из правильного питания и физических упражнений. Упражнения необходимы и для здоровья, и для красоты.

У вас имеется на листке ромашка с пятью лепестками, в них необходимо вписать, что составляет здоровый образ жизни. Давайте вместе определим необходимые параметры ЗОЖ.

1. отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)
2. режим дня, движение, закаливание
3. правильное питание
4. личная гигиена
5. положительные эмоции

***3 задание. Пословицы и поговорк***

Много сложено пословиц и поговорок о труде, учебе, а есть ли пословицы и поговорки о здоровье. Я предлага. Вам сейчас вспомнить и записать их.

«Здоровому – все здорово!»

«Болезнь человека не красит»

«Труд – здоровье, лень – болезнь»

«Здоровье дороже богатства»

«К слабому и болезнь пристает»

«Кто любит спорт – здоров и бодр»

«В здорово теле – здоровый дух».

«Ум да здоровье всего дороже».

«Здоровье дороже золота».

«Чистота – залог …здоровья!»

«Чисто жить – здоровым …быть».

«Грязь и неряшливость – путь… к болезням!»

«Здоровый человек – богатый человек»

«Здоровьем слаб, так и духом не герой»

***4. Разгадать кроссворд.***



1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … *(зарядка)*

2. Он – холодный, он – приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня

Вырасту здоровым я! *(душ)*

3.К нам приходит в теплый дом.

Спать уложит он ребяток

Караулит у кроваток

Поправляет одеяльца

Рады мы за постояльца,

Просыпаются ребятки

* без оглядки. *(сон)*

4. Мы по часам едим, гуляем,

* каждый день его соблюдаем. *(режим)*

5. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я,

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье … *(спорт)*

6. Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовешь меня – бегу,

* болезней берегу. *(вода)*

7. Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки

И несут меня не кони,

А блестящие … *(коньки)*

1. Соблюдение частоты тела, одежды, жилища. *(гигиена)*

9. Что дороже всех на свете

И не купишь на планете

Молоко ты пей коровье –

Это, деточки, …

1. ***Проведение теста «Оцени себя сам»***

Следующее задание. Перед вами лежат листы с тестами. Если вы умеете или любите выполнять, то что вам предлагается в тесте ставите цифру «5», если нет ставите «2»

1.Любишь прогулки в любую погоду;

2.Любишь кататься на велосипеде;

3.Можешь подтянуться на турнике более 5 раз;

4.Умеешь кататься на коньках;

5. Ты умеешь кататься на лыжах;

5.Любишь ходить в походы, на экскурсии;

6.Играешь в футбол, волейбол;

7.Умеешь прыгать через скакалку.

Посмотрите, у кого стоят «2» напротив заданий , то вы пообещаете обязательно научиться делать все, о чем говорилось в тесте.

**Если у вас больше «5», а лучше если все. Так держать и не сдаваться!**

А самое главное, начинай свой день с зарядки и душа, закончи его прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее!

1. ***Азбука здоровья***

**Задание:** составить «азбуку здоровья» и записать ее на специальных листах. Например:

• А – антибиотики;

• Б – больница;

• В – витамин;

• З – зарядка;

• П – питание;

* И – иммунитет;
* Л – лекарства;
* Т – травы;
* О – овощи;
* Ф – физкультура и т.д.

**Комментарий:** ребятам отводится 3 минут на составление своей азбуки здоровья. По истечении времени каждая группа зачитывает свою «азбуку здоровья».

***8. Викторина***

1.Знаком ли кашель эскимосам? (Нет, для бацилл за полярным кругом слишком холодно).

2.Кто родной брат кашля? (Насморк).

3.Какой орган, позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов, духов? (Нос).

4.Как называется нарушение работы организма? (болезнь)

5.Что в нашем организме играет роль насоса? (сердце)

6. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? ***(Сон)***

7. Что обычно достает доктор, делая прививки? (шприц)

8. Каких людей называют «моржами»?

***9. Вредно или полезно?***

А сейчас мы с вами поиграем. У каждой команды лежат цветные листы. Я буду называть действия, которые полезны для здоровья, поднимаете зеленую карточку, если вредно для здоровья, красную.

* Читать лежа …
* Смотреть близко телевизор…
* Употреблять в пищу морковь, петрушку …
* Заниматься физкультурой …
* Чистить зубы…
* Пить кока-колу и есть пирожные…
* Мыть руки перед едой…
* Пить молоко…

**Итог воспитательного часа:**

**Воспитатель.** Как вы помните, тема воспитательского часа звучит «Как быть здоровым?». Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно. Но чтобы подняться на вершину он должен соблюдать правила здорового образа жизни. Я предлагаю вам составить памятку «правила ЗОЖ».

**Правила здорового образа жизни:**

1. Правильное и регулярное питание (не менее трех раз в день);
2. Достаточное потребление витаминов (детям не мене 500г фруктов и овощей в день);
3. Длительное пребывание на свежем воздухе;
4. Занятие спортом, активными видами деятельности;
5. Спокойный и продолжительный сон (не менее 8 часов);
6. Водные и воздушные процедуры;
7. Закаливающие процедуры;
8. Душевное здоровье (улыбаться, говорить друг другу добрые слова);
9. Выполнение правил личной гигиены.

**- Р**ебята, прочтите, пожалуйста, свои правила здорового образа жизни. (Дети читают).