**Формирование основ здорового образа жизни**

**у обучающихся начальных классов**

Основная цель современного воспитания – это воспитание социально-активной, творческой, грамотной, самостоятельной личности, с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни. Поэтому основной из задач воспитательной работы является распространение здорового образа жизни не только через учебную деятельность, но и через внеклассные мероприятия.

Для решения данной задачи в течение учебного года следует проводить нестандартные интегрированные уроки и внеклассные мероприятия с элементами здоровьесберегающих технологий, например: викторина, праздник-игра, игра-путешествие, ролевая игра, тренинг, коллективно-творческие дела и т.д.

Данные мероприятия способствуют сохранению здоровья обучающихся. Каждый ученик вовлечен в активную сменяемую деятельность: то он артист, то он художник, то зритель, то технический исполнитель. Ощущение значимости каждого в подготовке и участии в мероприятии решает целый комплект образовательных задач, в том числе и здоровьесбережения.

Рациональная организация внеклассного занятия – важная составная часть здоровьесберегающей работы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения мероприятия зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать наступление утомляемости.

При организации внеклассного мероприятия можно использовать следующие элементы:

- чередование различных видов деятельности;

- игровые подвижные упражнения;

- познавательные задания;

- дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения на формирование правильной осанки;

- элементы театрализации с появлением театральных героев;

- установление межпредметных связей, опора на ранее изученное;

- задания на развитие логического мышления;

- применение ИКТ;

- наличие эмоциональных развязок;

- преобладание положительных эмоций.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий во внеклассной работе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, способствует повышению мотивации ведения здорового образа жизни, формированию ответственности за свое здоровье.

**Классный час "Вредные привычки"**

**Ход классного часа**

**I. Подготовительная беседа.**

-На сегодняшнем классном часе мы будем говорить об очень простых, в тоже время важных для всех истинах.

-Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым?

-Почему вы хотите быть здоровыми?

-А может ли человек влиять на своё здоровье?

-С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

-Какие условия нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

**II. Сообщение темы и целей.**

-Сегодня поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками.

-Какие вредные привычки мешают человеку быть здоровым? (на доске: телевидомания, неправильное питание, неряшливость, курение, компьютерная зависимость .

**III. Беседа о чистоте.**

1. Прослушивание стихотворения. (Читает подготовленный ученик)

Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на правый бок,

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, не понятно –

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином,

И расстегнут воротник?

Кто он, этот ученик?

– Ну, конечно, это неряха! А какие правила необходимо соблюдать в жизни, чтобы люди о вас так не подумали? *(Ответы детей.)*

- Кто любит грязнуль? (микробы)

- А чего боятся микробы?

- Когда микробы бессильны?

**IV. Беседа о правильном питании.**

- К нам пришёл ещё один гость. Входит Обжора (помощник ведущего).

Обжора: Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я … Обжора.

 -Что любит делать этот гость?

- В чём его проблема?

- Чем грозит обжорство?

**V. Чтение отрывка из рассказа В. Драгунского.**

**Что любит Мишка**

…Мишка поерзал на подоконнике, потом откашлялся:

– Я люблю булки, плюшки, батоны и кекс! Я люблю хлеб и торт, и пирожные, и пряники хоть тульские, хоть медовые, хоть глазурованные. Сушки люблю тоже, и баранки, бублики, пирожки с мясом, повидлом, капустой и с рисом.

Я горячо люблю пельмени, и особенно ватрушки, если они свежие, но черствые тоже ничего. Можно овсяное печенье и ванильные сухари.

А еще я люблю кильки, сайру, судака в маринаде, бычки в томате, частик в собственном соку, икру баклажанную, кабачки ломтиками и жареную картошку.

Вареную колбасу люблю прямо безумно, если докторская, – на спор, что съем целое кило! И столовую люблю, и чайную, и зельц, и копченую, и полукопченую, и сырокопченую! Эту вообще я люблю больше всех. Очень люблю макароны с маслом, вермишель с маслом, рожки с маслом, сыр – с дырочками и без дырочек, с красной коркой или с белой – все равно.

Люблю вареники с творогом, творог соленый, сладкий, кислый, люблю яблоки, тертые с сахаром, а то яблоки одни самостоятельно, а если яблоки очищенные, – то люблю сначала съесть яблочко, а уж потом, на закуску, – кожуру!

Люблю печенку, котлеты, селедку, фасолевый суп, зеленый горошек, вареное мясо, ириски, сахар, чай, джем, боржом, газировку с сиропом, яйцо всмятку, вкрутую, в мешочек, могу и сырые. Бутерброды люблю, с чем попало, особенно если толсто намазать картофельным пюре или пшенной кашей. Так…

Первый не выдержал Борис Сергеевич.

– Что ж, Миша, – сказал он, – ты многое любишь, спору нет, но все, что ты любишь, оно какое-то одинаковое, чересчур съедобное, что ли. Получается, что ты любишь целый продуктовый магазин. И только.… А люди? Кого ты любишь? Или из животных?..

– Ой, – сказал он смущенно, – чуть не забыл! Еще – котят! И бабушку!

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит умеренность? (Не переедать)

- А разнообразие? *(Ответы детей)*

***Вывод.*** Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

- Назовите, какие это продукты питания? (Творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

А третьи - фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться.

**VI. Физкультминутка.**

**VII. Беседа о курении.**

**Девочки-сигаретки:**

Мы красотки – сигаретки.  
Мы стройны и мы кокетки.  
Аромат у нас внутри.  
Мальчик, слышишь, закури.  
Будешь пахнуть ты дымком,  
Голова пойдёт кругом.  
Вместе будем расслабляться,  
Жизнь любить и улыбаться.

Говорят, что сигарета

Смертоносней пистолета,

Убивает без огня

Закурившего коня.

С сигаретою моею

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит по секрету,

Всех таких учеников

На скамейку штрафников.

**VIII. Игра.**

**Мойдодыр.** Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: – Нет, нет, нет!

Частушки

Не грызите лист капустный,

Он совсем-совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистите

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет.

*И. И. Савчук*

**Учитель.** Многие ребята болеют болезнью века – «телевидеоманией». Когда потребляют все телепередачи подряд; мыльные телесериалы, рекламу, фильмы, телевизионные утки вроде «Окон». Подумайте, так ли полезно это занятие? *(Ответы детей.)*

**IX. Подведение итогов.**

**Классный час «Правильное питание – залог здоровья»**

**Ход классного часа**

**Учитель:** - Что на свете дороже всего? *(здоровье)* Правильно - здоровье. Одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.  Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим  для того чтобы жить, а не живем  для того, чтобы есть». Но в жизни иногда можно увидеть  и  услышать и такое:

**Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

-  Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть  полезным. А главным условием  этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья.  Одни продукты дают организму энергию,  чтобы  двигаться,  хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие  помогают организму расти и  стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами,  помогают расти и развиваться.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Чипсы | хлеб | щавель | Сухарики |
| яблоко | помидор | вишня | Жевательная резинка |
| Газированные напитки | Лапша быстрого приготовления | кефир | творог |
| Колбаса | рыба | картофель | макароны |

- А сейчас отгадайте загадки о полезных продуктах.

Сам с кулачок,

Красный бочек,

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко.  (яблоко)

За кудрявый холодок

Лису из норки поволок,

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая. (морковь)

Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах. (капуста)

Прежде чем его мы съели,

Все  наплакаться  успели. (лук)

- Маленькая печка

C красным угольками. (гранат)

- Маленький, горький,

И луку брат. (чеснок)

- Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (арбуз)

- Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед. (вишня)

 -  Итак,   как называются  эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день  по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

**Физкультминутка «Полезно – вредно»**

- А теперь отдохнем. Если продукт полезный поднимаем руки вверх, если вредный – топаем ногами.

- Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси,  молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

**Игра «Узнай по описанию»**

- Но не только  фрукты и овощи полезны для роста нашего организма. Поиграем в игру. Я читаю описание продукта вы его называете.

«От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода». (молоко)

Если молоко поставить на сутки в теплое место,  оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка – это… (простокваша)

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету  -  это… (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится… (ряженка)

Какие вы знаете правила здорового питания?

**Правила правильного питания**

* Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
* Главное – не переедайте!

- Выберите слова для характеристики здорового человека (на карточках)

Красивый ловкий статный крепкий

Сутулый бледный стройный неуклюжий

Сильный румяный толстый подтянутый

**-** Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно?

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

