**Классный час для учащихся 4 класса «Как стать Неболейкой»**

Цель: убедить детей в важности гигиенических знаний и культурно-гигиенических навыков.

 Ход занятий.

1 уч. - врач Приветствуем тех, кто время нашел

 И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!

 Пусть зима улыбается в окно,

 Но в классе светло и тепло!

 Здоровье своё бережём с малых лет.

 Оно нас избавит от болей и бед!

 2 уч. Я Неболейка! Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу «Здравствуй!» - это значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо учиться и умело отдыхать. Ребята, я не сразу стал Неболейкой. Расскажу всё по порядку. Началось всё с того, что злющая Ангина одолела меня, когда я съел ….. Э-э-э, нет, угадайте сами, что я съел.

 Команды из букв о, оро, ж, м, ен, е составляют слово.

Учитель: Злая Ангина утащила здоровье Неболейки в королевство Простуды. Угадайте, где обычно прячется Простуда?

( на доску вывешиваются рисунки одежды и других предметов: шарф, пальто, шапка, брюки, носки, валенки, кофта и т. Д.) От каждой команды выбирают по 1 человеку, он выбирает картинку и объясняет, почему там прячется Простуда.

 -2-

 НЕболейка: Правильно, молодцы ребята . А потом мне встретились двое.

СЦЕНКА. (Идут навстречу друг другу один красный, другой бледный.

Бледный: Апчхи!!! Счастливого пути!

Красный: Кхе-кхе! Желаю удачи!

Неболейка: Странно! Они с кем-то прощаются, а никто не уходит. Зато сколько улетает! О ком это говорится?

А) о мухах; б) о комарах; с) о микробах

1 ученик- врач: Красный Кашель говорит «кхе-кхе» и выпускает на волю миллионы невидимых «кашлей». Его дружок Насморк желает счастливого пути своим капелькам насморка, которые разлетаются во все стороны. Вот почему простуда называется воздушно-капельной.

УЧИТЕЛЬ: Ребята, о чём идёт речь? В древние времена на Востоке этим предметом пользовались вместо зубной щётки. А в Европе эта вещь была сначала украшением. Богачи хвастались этим , украшенного дорогой вышивкой из бисера и даже драгоценными камнями. Постепенно люди поняли, что эта вещь способна принести большую пользу.

 *Ребус (носовой платок)*

Неболейка: О! Простуда – злая королева многих болезней! Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, вообщем, не закалён, Простуда тут как тут! Да не одна, а со своей свитой. Они хватают больного и начинают его мучить. Отгадайте, кто входит в свиту Простуды?

 -3- (По команде получают задания в конвертах. Команды по сигналу открывают их и достают детали: кА – ше- ль, на- смо- рк, тем-пе-ра-ту-ра.

Выигрывает команда, которая первая соберёт слова)

Учитель: - Вы, кстати, знаете, какая у нас нормальная температура?

А) 36 и 8 б) 35 В) 37 и 7 г) 36 и 6

Уч еник– врач: - При высокой температуре

 Вам полезен будет

 Мой совет простой:

 Пейте при простуде

 Липовый настой.

-- А какие лекарственные травы , помогающие при простуде, вы знаете?

(Команды по очереди называют лекарственные травы, кто больше)

---Ученик – врач: Чем больше пьёшь при простуде, тем быстрее с ней справишься. В твоём теле находятся почки. Они очищают кровь от ядов. Чем больше ты пьёшь, тем им легче справиться с этой работой. Кстати почки не стоит переохлаждать. Простуда только и ждёт, чтобы с ними расправиться. А вы, бывает, на горке так накатаетесь, что штаны становятся мокрыми, а это вредно для почек. Конечно, нужно закаливать свой организм, но делать это нужно постепенно, под присмотром взрослых. Кто знает, как нужно закаливать себя?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

---Правильно. Помогите мне закончить загадку:

 Чтобы здоровье было в порядке,

 НЕ забывайте делать ……………..(зарядку)

 -4-

 Учитель: - Вы, конечно, не раз слышали весёлое, звонкое приветствие: -Физкультпривет! Так говорят друг другу спортсмены перед соревнованиями. Это приветствие здоровых, сильных и смелых людей. Я надеюсь, вы дружите со спортом. Мы сейчас сделаем несколько простых упражнений, но они помогут вам укрепить мышцы, научиться правильно дышать, сохранять равновесие.

Упр 1. «Раз коленка, два коленка!»

Поставьте руки на пояс. Глубоко вдохните и начните по очереди поднимать колени как можно выше. Дышите ровно.

Упр.2. «Учусь летать»

 Кисти рук поставьте на плечи, локти разведите в стороны и покрутите руками вперёд и назад. Жаль, что взлететь не удалось, зато руки стали крепче.

Упр.3. «Подстригаем кусты»

 Представьте себе, что ваши руки – это большие ножницы. Вытяните руки-ножницы вперёд и скрещивайте их, как будто подстригаете кусты. Чик-чик-чик!

 Упр4. «Берегись, простуда!»

 Руки перед грудью. Теперь резко разведите их в стороны. Снова верните в прежнее положение.

Упр 5. «Лодка на якоре»

 Вы видели, как на волнах покачивается лодка. Представьте себе, что вы и есть лодка. Поставьте руки на пояс и делайте наклоны вправо и влево.

 -5-

 Сценка «Знакомство»

Ученик 1: - Я – витамин А. живу в морковке, сливочном масле.

Ученик 2: - А меня зовут витамин С. Я всё больше в смородине, яблоках и луке.

Ученик 3: - А я – витамин В. У меня главные кладовые в чёрном хлебе. Я каждую булку набиваю своими волшебными шариками, чтобы вы росли большими и здоровыми, ничего не боялись и не плакали. И почему вы, ребята, не любите чёрный хлеб?

Учитель: - Витаминов в продуктах не видно. Но они там есть и очень нужны человеку. Не будет витамина «А» - ты начнёшь хуже видеть.

Не будет витамина «С» - станешь слабым, будут выпадать зубы. А когда нет в пище витамина «В», то человек плохо спит и много плачет.

 Есть вредные привычки, которые наносят большой вред организму, особенно молодому – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и для всего организма. Очень плохо, когда начнёт курить ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при нагрузке, у него ослабевает память и он не может запомнить стихи, правила, таблицу умножения, ему трудно даётся пересказ.

 Разве что-то есть на свете,

 Что надолго можно скрыть?

 Пятиклассник Петя Рыбкин

 Потихоньку стал курить.

 У парнишки к сигаретам так и тянется рука,

 Отстаёт по всем предметам, не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок. Вот что значит табачок!

 -6-

 - Ребята, но наносят вред своему организму не только те, кто курит, но и те кто стоит рядом и вдыхает пары никотина. Прошу вас, ребята, будьте подальше от этой вредной привычки. Ведь берётся курить тот, кого легко уговорить, сманить, кто не имеет своего твёрдого слова, твёрдого характера.

 - Злая королева Простуда очень легко может заманить ребят в своё королевство. Скажите, как? (бегали без шапок, не застёгивали куртку, съели много мороженого).

 Совет даёт Неболейка.

 Давайте научимся ставить горчичники. (Учитель показывает на пластмассовой кукле, а дети смотрят) Я надеюсь, что кукла будет терпеливой и потерпит 20 минут.

 А вы знаете, что такое ингаляция? Слово «ингаляция» происходит от латинского слова, что значит вдыхать с лечебной целью. Ингаляция здорово помогает от кашля. Учитель рассказывает о двух способах ингаляции.

1 способ: В кастрюлю с кипящей водой добавить 1 чайную ложку соды, 1 столовую ложку подсолнечного масла и 1 соловую ложку мёда. Пусть мама поставит кастрюльку на табурет, вы садитесь на маленький стульчик, накроетесь зонтиком или покрывальцем и дышите минут 10 -15.

2 способ- «Волшебник из термоса». В термос бросить мятную таблетку, например, валидола, потом пусть мама нальёт в туда горячей воды и капнет несколько капель йода. Затем термос закрыть плотно крышкой, хорошо перемешать. После этого открывайте крышку и дышите. Добрый волшебник поможет вам справиться с простудой.

 А больше всего боится Простуда веселой, звонкой песни, которую поют крепкие , закалённые ребята.

 Победим простуду вместе,

 Одолеем дружной песней! Песня «Если с другом вышел в путь»

***Учитель начальных классов МОУ Береговой СОШ Дорофеева Т.Н., 2011г.***