**Тема: «Путешествие на остров здорового образа жизни»**

**(классный час) 2 класс**

***Цель:*** дать учащимся представление о том, что такое здоровый образ жизни.

Задачи: помочь задуматься о необходимости  быть здоровым,

приобщить к здоровому образу жизни,

сделать вывод о том, что способствует  здоровью.

Дети:

**1 реб.:** Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в класс к нам на праздник здоровья пришёл!  
**2 реб.:** Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,  
Но в классе у нас тепло и светло!  
**3реб.:** 3 Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,  
И набираем, естественно, вес!  
**4реб.:**Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,  
**5реб.:**А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
**6реб.:**Здоровье своё сбережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

Учитель:

Добро пожаловать, гости дорогие!  
Веселья вам да радости желаем!  
Давно мы вас ждем-поджидаем,  
Путешествие без вас не начинаем.

Учитель:

Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в классе.

 Мы сегодня отправляемся с вами в удивительное путешествие на сказочный остров, остров Здорового образа жизни. Говорят, там зарыт клад – сундучок, в котором хранится рецепт формулы здоровья. Остров находится в море, прежде чем туда доберемся, придется сделать несколько остановок.

В путь- дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!  
Но дорога не проста из-за каждого куста  
Может недруг появиться.   
Вам придется с ним сразиться!

Учитель.

Но чтобы отправиться нам в эту прекрасную страну, давайте ответим на вопрос. Народная мудрость гласит:  «Здоровье потеряешь – всё потеряешь».Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

***Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.***

Первая наша остановка в городе Гигиены.

Девиз жителей этого города: «Чистота – залог здоровья».

Чтобы попасть в этот город, мы должны ответить на вопросы:

**Вопрос № 1**

Что такое личная гигиена?

*Правильный ответ.* Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

**Вопрос № 2**

Почему необходимо мыть руки перед едой?

*Правильный ответ.* На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

**Вопрос № 3**

Зачем надо коротко стричь ногти?

*Правильный ответ.* Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

*Стихотворение о микробе читает ребенок*

В глубоком, черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днем и ночью,

Они детей немытых ждут.

С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Пролезет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

Нет, он не пустит под откос

Большой, железный паровоз,

Он незаметно расплодится,

Когда забудете умыться,

И эти тысячи микробов

Вас могут довести до гроба!

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь эта страшная сила

Боится простого мыла.

**Вопрос № 4**

Сколько раз в день необходимо умываться?

*Правильный ответ.* Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

**Вопрос № 5**

Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

*Правильный ответ.* Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

                           Чтоб нескучный показался

Наш сегодняшний урок,

Предлагаю очень дружно

С вами поиграть чуток.

Расскажу вам про животных,

И что делают они.

Ну, а вам все это надо

Жестами изобразить.

Вы согласны?

Ребята.                              Да!

Учитель.             Начинаем, детвора.

Вот что говорит медведь:

Обожаю сладкий мед,

Сам он просится мне в рот.

Ложки нету у меня,

И, как вся моя родня,

И как мама, и как папа,

Мед я ем своею лапой,

(ребята показывают)

Но зато всегда зимою

Тщательно я лапы мою.

(Ребята показывают.)

А вот бабочки-красавицы.

Выходите из-за парт и показывайте все, что бабочки расскажут.

Мы бабочки-красавицы,

Садимся на цветки.

А крылышки у бабочек

Изящны и легки.

На полянке на лесной

Умываемся росой.

А теперь хотим позвать

С нами вместе станцевать.

Ребята танцуют произвольно под музыку.

Учитель. А вот в гости заскочил к нам веселый зайчик:

Чтоб быть быстрым,

Чтоб быть ловким,

Я на завтрак ем морковку,

Но перед приемом пищи

Я ее всегда почищу!

Я и вас хочу проверить –

Чистить кто быстрей умеет?

(Ребята изображать начинают быстрее.)

Я от вас, друзья, не скрою,

Постоянно уши мою.

У лисицы острый нюх,

У меня отличный слух.

Учитель.            Вот закончилась игра.

Молодцы, вы, детвора,

Нужно лишь сказать:

Обещаем по утрам и вечерам

Зубы чистить, умываться

И зарядкой заниматься.

**Учитель:** «Молодцы, ребята! Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями.

Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что это такое? (*Мыло*)

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Микробов всех повыгнала. (*Зубная щётка*)

Я несу в себе водицу.  
Вам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть (*водопровод*).

Говорит дорожка - два вышитых конца:  
- Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!  
Иначе, ты в полдня испачкаешь меня. (*Полотенце*)

Хожу ,брожу не по лесам,  
А по чёлкам, волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у хищных медведей. (*Расчёска*)

Учитель:

Ребята, а как вы думаете, кто главный в городе Гигиены. Правильно, Мойдодыр.

Послушайте его советы:

    1-й совет. Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.

     2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

     3-й совет. Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.

     4-й совет. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Учитель: Следующая наша остановка в городе Правильного питания. Девиз жителей этого города: «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!»

Чтобы здоровым быть, надо овощи и фрукты любить!  Я предлагаю вам отгадать загадки:

Бусы красные висят.

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней … (помидора)

Вырастаю всем на диво.

Высока, стройна, красива.

Прячу в светлые перчатки

Золотистые початки. (Кукуруза)

Под сосною у дорожки,

Кто стоит среди травы?

Ножка есть, но нет сапожка,

Шляпка есть - нет головы. (Гриб)

Расту в земле на грядке я  
красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Воду пьёт – себя торопит,

И растет, и листья копит.

Набирает вес кубышка –

В середине кочерыжка. (Капуста)

Ягоды зеленые,

А всеми хваленые.

Растут с костями,

Висят кистями. (Виноград)

Растет в траве Аленка,

В красной рубашонке.

Кто ни пройдёт,

Всяк поклон отдает. (Клубника)

Круглый, зеленый, загорелый

Попадался на зубок

Расколоться все не мог,

А потом под молоток,

Хрустнул раз – и треснул бок. (Орех)

Учитель: Ребята, какие мы выводы должны сделать, посетив этот город? Обратите внимание на правила.

Правила рационального питания:

      Никогда не переедать.

      Тщательно пережевывать пищу.

      Не употреблять очень горячую пищу.

     Не злоупотреблять сладостями.

      Больше есть зелени, овощей, фруктов.

      Ужинать за 2 часа до сна.

Учитель:  А город этот Физкультурный. Девиз жителей этого города: «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить!»

 А сейчас мы увидим, что даже сказочные герои дружат со спортом, хотя, впрочем, не все, посмотрите что из этого получается.

***Инсценировка сказки «Теремок»***

**"Теремок" - старая сказка на новый лад**Лягушка и мышка занимаются хозяйством в доме.   
**Автор:**  
В чистом поле теремок, теремок. Он не низок, не высок, не высок.  
Кто, кто в теремочке живет, кто, кто в невысоком живет?   
**Лягушка:** Я лягушка-квакушка, лупоглазая подружка.   
**Мышь:** Я мышка-норушка, лесная хохотушка.   
**Лягушка:** Любим по утрам закаляться и холодной водой обливаться.   
**Мышь:** Аэробика, шейпинг и танцы - это вам не шутки, братцы.   
**Ёж:**Я серый ёжик, ни головы, ни ножек.  
Лучше нас лесных ежей, нет на свете сторожей.  
День с пробежки начинаю, мышцы - трицепсы качаю,  
Чтоб защитить своих друзей от непрошеных гостей.   
**Петух:**Я петушок- золотой гребешок,  
Маслена головушка, шелкова бородушка.  
Всех бужу я на рассвете, лучший я спортсмен на свете.  
Песней я друзей бужу, на зарядку «вывожу».

*Зарядка под музыку*  
**Автор:**Вот живут они: лягушка, ёж, петух и мышь - норушка.  
Живут, не тужат: песни поют, пироги пекут.  
А петух на подоконнике им играет на гармонике.  
Серый ёжик свернулся в клубок, он не спит – сторожит теремок.   
**Автор:**Только вдруг из чащи темной притащился волк бездомный,  
Постучался у ворот, хриплым голосом поет.   
**Волк:**Что это за теремок? Из трубы идет дымок,  
Видно варится обед. Есть тут звери или нет?  
Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет?   
**Лягушка:** Я лягушка – квакушка.   
**Мышь:** Я мышка – норушка.   
**Петух:** Я петушок – золотой гребешок.   
**Еж:** Я серый ежик, ни головы.ни ножек.   
**Хором:** А ты кто?   
**Волк:** А я волк – зубами щелк.   
**Хором:** А что ты умеешь делать?   
**Волк:**  
Ловить мышат! Давить лягушат!   
Ежей душить! Петухов потрошить!   
**Мышь:**Уходи зубастый зверь, не царапай нашу дверь.  
Крепко заперт теремок на засов и на замок.  
  
*Волк стучит по воротам.***Волк:** Эй, хозяева, откройте по добру, а не то я вам ворота разнесу.   
**Мышь:** Тише, волк, в ворота не стучи!   
**Лягушка:** Наше тесто опрокинется в печи!   
**Петух:** Ты не суйся в теремок – кукареку! Или шпорами тебя я засеку!   
**Еж:** Коли будешь заниматься грабежом, познакомишься со сторожем – ежом!   
**Волк:**Не хотят меня хозяева впустить, не хотят меня обедом угостить.  
Долго ждать мне охота, расшибу сейчас ворота!   
Волк налегает на ворота, но сил у него явно недостаточно.   
**Волк:** Ох, и нелегкая эта работа. Да ослаб совсем я что-то.  
  
*Пытается проползти с другой стороны.***Петух:**Кукареку! Все на двор - в подворотню лезет вор.  
Эй, хозяюшка – лягушка, где твоя большая кружка?  
Принеси воды скорей, и бездомного облей.   
**Мышь:** Поливай его, ребята!   
**Лягушка:** Из кувшина, из ушата.   
**Еж**: Из ведра его облей, злого вора не жалей!   
**Волк:**Помогите! Караул! Захлебнулся, утонул!  
Не привык к воде холодной, лучше мне ходить голодным.   
Волк тихонько решает уползти.  
Еж догоняет его, они борются.  
  
**Еж:**  
Я – колючий серый еж, от меня ты не уйдешь.  
Да, я вижу, ты слабак – хилый, тощий, как сорняк.   
**Петух:** Уходи ты волк отсюда.   
**Лягушка**: Не споткнись там с перепугу.   
*Волк уходит. Играет веселая музыка.*  
**Петух:**  
Мы прогнали злого волка,   
Кукареку ко-ко-ко! Убежал он далеко!  
Припустил во все лопатки, убегает без оглядки.  
Ко-ко-ко! Ку-ка-ре-ку! Не вернется к теремку!  
  
**Автор:** Тут пошло у них веселье!

*Дети танцуют все под музыку*  
**Автор:** А пока теремок – на замок. Будет спать до утра теремок.   
Все участники уходят в теремок. Занавес.

Здоровье – царство смеха,

Сам смех – тропа к успеху,

И все нам удается,

Когда душа смеется!

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Давайте улыбнемся друг другу и громко засмеемся!

Каждый твёрдо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться,  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго, долго будут жить.  
И запомните, ведь здоровье  
В магазине не купить!

 Учитель:Вот мы незаметно и добрались до острова Здорового образа жизни, теперь необходимо найти клад. Все встали, сделайте 10 шагов прямо (ходьба на месте), поверните налево – 4 прыжка, направо – 5 приседаний. А вот и клад.

(открываем, там листочки, на которых написана формула здоровья)

***Формула здоровья***

*Возьмите  чашу  терпения, влейте  в  нее  полное  сердце  любви, добавьте  2 горсти  щедрости, посыпьте  добротой, плесните  немного  юмора  и  добавьте  как  можно  больше  веры. Все  это  хорошо  перемешайте. Намажьте  на  кусок  отпущенной  вам  жизни  и  предлагайте  каждому, кого   встретите  на  своем  пути.*

Учитель:

- Наше путешествие подошло к концу, давайте вспомним, какой образ жизни нужно вести, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

- А еще, ребята, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта.

- Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”