Классный час 1 сентября по теме

**«Путешествие по стране Неболейка»**

Цели: воспитание бережного отношения к здоровью,

повышение мотивации к здоровому образу жизни,

создание позитивного настроя учащихся на учебную деятельность.

Ход классного часа

1. **Вступительное слово учителя**.

- Долгожданный день пришёл. Звонки звените!

Начинайся год учебный,

Год мечтаний и открытий,

Грустный год и год волшебный.

Как сияет класс знакомый!

Вроде всё привычно, просто,

Только каждый месяц школьный

Ставит множество вопросов.

Пожелаем выйти с честью

Из нелёгких испытаний,

Много радостных известий,

Пусть удача будет с вами!

Исполнения желаний

И друзей хороших много,

И в огромном море знаний

Отыскать свою дорогу!

- Дорогие ребята, поздравляю вас с началом нового учебного года! После летних каникул вы повзрослели, поумнели, похорошели. Школьная форма всем очень идёт! Наш кабинет светлый и уютный. Теперь главная ваша работа- хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах. Желаю вам хороших отметок и отличного здоровья. Ведь здоровье для человека дороже всего. Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.

- Ребята, а знаете ли вы, что нужно для здоровья?

- Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет».

Что нужно для здоровья?

Может молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные игры?

Бег по парку по утрам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

- молодцы! Справились!

- А сейчас наши знакомые Аня и Ваня приглашают нас совершить путешествие в страну Неболейка. В путешествие мы отправимся на самолёте.

- Приготовились, встали, повторяем за мной:

«Руки в стороны – в полёт,

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд,

Полетел наш самолёт.»

- Мы прибыли в первый город**, который называется «Чистюлькино».**

- Угадайте, что помогает поддерживать чистоту:

( загадки)

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам. (расчёска)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не лениться. ( мыло)

1. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы там

По утрам и вечерам. (зубная щётка)

1. Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. (носовой платок)

1. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою –

Что это такое? ( полотенце)

- Чтобы все с вами дружили, надо никогда не забывать приучать себя соблюдать правила чистоты.

- Наше путешествие продолжается.

- Приготовились, встали, повторяем за мной:

Руки в стороны – в полёт,

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперёд,

Полетел наш самолёт.

- **На нашем пути встречается город «Порядкино».**

- Как вы понимаете название этого города?

( жить по распорядку)

- А для чего это нужно?

- Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать!

С чего же начинается наш день? Для чего мы делаем зарядку?

- Надо всем нам твёрдо знать-

День с зарядки начинать!

И, конечно, закаляться-

Это так поможет вам!

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

ДЕЛАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАРЯДКУ!

- Во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток головного мозга. Наши мускулы становятся крепче, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.

Давайте все вместе выполним зарядку:

Раз, два - мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить!

- **- В стране «Неболейка» есть удивительное кафе «Здоровячок».** Сделаем остановку в нём.

- Можно будет съесть шоколадку, чипсы. Сухарики и выпить лимонад, кока-колу.

- Как вы думаете, если мы съедим всё перечисленное – это будет полезная или вредная пища для нашего организма?

- Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи, которые плохо действуют на желудок. Конфеты разрушают зубы. В газированной воде очень много газов.

Я встряхну бутылку.

Что произошло с водой? Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают ему больно. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. А ещё добавляют подсластители. Газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Надо есть больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными.

- Мы послушали и узнали, что полезно кушать.

**Наше путешествие продолжается**.

- Приготовились, встали, повторяем за мной:

Руки в стороны – в полёт,

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперёд,

Полетел наш самолёт.

**Мы попали на остров «Угадай-ка»**

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг .....( будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....( семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным ..... (душем)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя ....(работа)

Я важное закончил дело

И ,ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),

Маме нашей ....(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

- Молодцы, вы со всем справились. Наше путешествие по стране «Неболейка» подошло к концу, нам пора возвращаться.

- Приготовились, встали, повторяем за мной:

Руки в стороны – в полёт,

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперёд,

Полетел наш самолёт.

- Вот мы и вернулись.

- Ребята! Нет богатства краше,

Чем здоровье наше.

На радость всем, и папе с мамой,

Растите, дети, крепышами!

-Какие выводы вы для себя сделали?

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым.

- Надеюсь, что сегодня классный час не прошёл даром, и вы многое почерпнули из него. Ведь "Здоров будешь – всё добудешь!”