Классный час в начальной школе.

Тема: Лучше быть здоровым.

Цель: формировать навыки здорового образа жизни,

Классный час проходит в виде телепередачи. На сцене стол, за которым сидят ведущие.

Оборудование: телевизор, ДВД плейер, диск «Сказки большого леса», плакаты: «Чистота – залог здоровья», «Где больше грязи, там раздолье заразе»., таблица «Режим дня школьника»

Ход классного часа.

1. Ведущие сидят на сцене за столом.

- Добрый день, дорогие ребята!

- Здравствуйте дорогие зрители !

- Мы рады приветствовать вас на телепередаче «Лучше быть здоровым»!

- Сегодня мы с вами поговорим о том, как нужно сохранять свое здоровье и конечно же встретимся с нашими гостями.

- Срочные новости из средней школы № 13. Два ученика 2 класса Том и Тим заболели непонятной болезнью. Смотрим прямое включение.

1. Сценка 2 класса.

Том: Ой, живот болит!..

Тим: Ой, меня тошнит!

Том: Ой, мы яблок не хотим!

Тим: Мы хвораем – Том и Тим!

Вместе: Ой, Ой, ой, ой! Позовите скорее доктора сюда.

Появляется доктор.

Доктор: Говорите, чего доктора вы звали.

Тим: Я и Том мой младший брат, оба захворали.

Доктор: Ели яблоки? Когда?

Том: Утром их купили.

Доктор: Вы помыли их тогда?

Тим: Нет, мы их не мыли.

Доктор дает Тому и Тиму витамины.

Доктор: Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать.

Не кладите сразу в рот –

Заболит опять живот.

Пыль к ним всякая пристала,

Отнесите их домой

И помойте их сначала

Кипяченою водой.

Тим: Мне не больно, все прошло!

Мне лекарство помогло!

Том: Мне не больно, я здоров!

НЕ боюсь я докторов!

1. – Надеюсь, наши зрители поняли, как важно мыть овощи и фрукты перед едой, чтобы не случилось беды.

- Важно не только мыть овощи и фрукты, но и не забывать мыть руки перед едой, соблюдать правила личной гигиены.

- Я предлагаю нашим зрителям посмотреть сказку « Грязнуля». Ведь « Сказка ложь – да в ней намек»

Просмотр мульт фильма «Грязнуля» из серии «Сказки большого леса».

- Мне хочется узнать мнение наших зрителей о просмотренном фильме.

Понравился ли вам мультфильм? Чему научил? Кто из героев больше всего понравился? Какой совет дали бы Мишутке?

1. Загадки доктора:

1.Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы и меня длинней,

чем у волков и медведей.

2.Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище.

3.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

4.Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

5. .Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

6.И в жару, и в гололед

Захочу – и он польет,

Зашумит над головой,

Словно дождь придет домой.

7.Говорит дорожка-

два вышитых конца:

« Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

испачкаешь меня

1. – Молодцы, ребята! Хорошо знают предметы личной гигиены.

- Важно не только соблюдать личную гигиену, но и правильно питаться.

- У нас в гостях ребята из клуба «Витаминчик», которые расскажут нам о витаминах и продуктах, в которых они содержаться.

Витамин «А» очень важен для зрения.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный сок.

Витамин «В» способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин «Д» укрепляет ткани всего тела.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить!

Витамин «С» укрепляет организм, оберегает от простуды.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

1. – Спасибо ребятам из клуба «Витаминчик» за полезную информацию. Дорогие зрители, обратите ваше внимание на плакаты и прочитаем, что здесь написано. «Чистота – залог здоровья», «Где больше грязи, там раздолье заразе». Вы согласны с этим? Тогда давайте немного поиграем. Я буду вам читать стихотворение о Коле, вы будете внимательно слушать и после каждой паузы говорить: «Это очень хорошо». Попробуем?

Жил на свете мальчик Коля.

Он учился в нашей школе.

В семь утра он поднимался …

Никогда не умывался …

Он старательно учился….

И однажды отличился…

Отнял он рекорд у Вани-

Три недели не был в бане…

Но исправился наш Коля….

И его все хвалят в школе!...

Стал наш Коля молодец!...

Тут с сказочке конец!...

1. - К нам на передачу часто приходят письма от наших друзей. Сегодня мы получили письмо от Мойдодыра.

«Дорогие ребята! Я, Мойдодыр, прошу Вас вступить в общество друзей чистоты и порядка! Членами этого общества могут быть все ученики, которые дружат с мылом, зубной щеткой, зубной пастой»

- Ребята, а среди вас есть такие, кто не дружит с мылом, мочалкой, зубной щеткой? Нет? Тогда все вы можете считать членами Общества друзей чистоты.

Ведущий зачитывает правила друзей чистоты:

- Мой руки, лицо и шею утром и вечером.

- Не забудь вычистить грязь из-под ногтей.

- Ноги мой перед сном каждый день.

- Зубы чисти утром и вечером.

1. – Мы сегодня поговорили о правильном питании, о витаминах, о личной гигиене, но мне кажется, что наш рассказ о сохранении здоровья будет неполным, если мы не поговорим о режиме дня школьника.

- Я с вами согласна. Ведь нашему организму, нужно не только питаться правильно, но и вовремя ложиться спать, есть, отдыхать. Тогда, все что мы задумали сделать за целый день, мы сделаем быстро и вовремя.

- Доктора советуют:

1. Подъем, утренняя зарядка 7.00-7.30

2. Завтрак 7.30-7.50

3. Дорога в школу и прогулка 7.50-8.20

4. Занятия в школе.8.30-13.00

5. Обед. 13.00-13.30

6. Послеобеденный отдых.13.30-14.30

7. Спортивные игры на улице 14.30-16.00

8.Полдник 16.00-16.15

9. Приготовление домашнего задания 16.15-17.30

10 Прогулка 17.30-19.00

11.Ужин. Спокойные занятия, помощь семье, ручной труд, тихие игры 19.00-20.30

12. Приготовление ко сну 20.30-21.00

13. Сон 21.00-7.00

- Конечно же, каждый из вас может откорректировать этот режим дня так, как вам удобно. Но вы должны помнить, что ваш сон должен составлять не менее 10часов.

1. - Важно каждое утро делать зарядку.

Песня про зарядку. Дети выполняют движения, о которых поется в песни.

1. – Наша передача подходит к концу.

- Мы надеемся, что наш с вами разговор о здоровье, вас заинтересовал.

- Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

- Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки мойте вы водой.

- И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

- Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

- До новых встреч!

- Будьте здоровы!

Внеклассное мероприятие в начальной школе.

Направление: Воспитание здорового образа жизни.

Подготовили: Немцова М.А.,

Пивторак Т.И., Гирш Т.И., Белоброва Т.П.

средняя школа № 9

с. Максимовка

2012-2013 уч.год