**Классный час в игровой форме: «Путешествие в Здоровейск».**

**Цели: -**Формировать у детей установки на здоровый образ жизни.

 -Способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью.

 --Прививать практические навыки Здорового образа жизни.

**Ход классного часа.**

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в класс наш на праздник здоровья пришёл

Зима улыбается пусть нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло.

- Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в Здоровейск.

Если вместе соберёмся,

Если за руки возьмемся

Нам с дороги не свернуть,

Мы любой осилим путь!

Как вы думаете о чём пойдет речь? ( о здоровье)

- Что же такое здоровье и из чего оно складывается?

**1.Тупик Продуктовый.**

В магазинах сейчас такой огромный выбор продуктов, что иногда выбрать очень сложно.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни дают энергию, другие помогают думать, третьи делают организм более выносливым. Некоторые очень полезны. Другие неполезны, а некоторые даже вредны.

 Разложить продукты на два подноса :Зелёный – полезные продукты

 Красный – неполезные.

-Почему эти продукты вы считаете полезными? ( много питательных веществ и витаминов)

Поговорить о пользе молочных продуктов.

**2.Площадь Витаминная.**

Слайд № 3 ( когда и кем открыт ВИТАМИН)

**Появляются витамины.**

**Витамины**: Каша – это хорошо, а с витамином лучше,

 Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим.

 Мы – сестрички-витаминки, А В С и Е и Д

 Очень многие продукты есть советуем тебе.

**АВС**: Витамины А В С – так мы называемся

 Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

**ЕД**: Витамины Е и Д мы советуем тебе,

 Чтоб и рос ты, и жил, ни о чем бы не тужил.

**ВА**: Черная смородина, и шиповник и лимон-

 Всё полно С витамина, всем полезен он.

 **В :**  Витамины группы В мы советуем тебе

 Они в гречневой крупе, в чёрном хлебе обитают

 Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

**ВД:**  Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке

 В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

Давайте посмотрим какие витамины, в каких продуктах и для чего они нам нужны. ( слайды 4-15)

**3. Проспект Чистоты.**

Появляются микробы.

Микробы: Мы такие, мы такие – вредные и грязные,

 Мы микробы не простые, очень мы опасные.

 Мы – микробы, хорошо бы

 Чтоб ты нас рукой потрогал.

Мы микробы, бяки-буки

Загрязним всё без труда

Дайте, дети, ваши руки

Поселюсь там навсегда.

 Ой,да-да, ой, да-да

 Приживусь там навсегда.

 Ой, да-да, ой,да-да, о-па.

Заберемся мы на фрукты,

В чашку, ложку и везде

Поболеем вместе, дети,

Бой объявим мы воде.

 Ой,да-да, ой,да-да

 Не нужна ведь нам вода.

 Ой, да-да, ой,да-да, о-па.

-Как прогнать этих микробов? **Появляется Фея Чистоты.**

-Эти микробы исчезнут, если ребята расскажут правила гигиены.

(дети называют правила, фея ,касаясь волшебной палочкой микроба, прогоняет микробов)

Фея обсуждает с детьми правила личной гигиены (слайд № 26 ).

 ГИГИЕНА

 кожи жилища одежды воды питания

**4. Спортивный парк.**

Движение – это жизнь. Для чего человеку необходимо движение.

**ФИЗМИНУТКА.**

Начинается разминка
Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)
Приседаем мы по счёту,
Раз-два-три-четыре-пять.
Это нужная работа —
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

- Из чего состоят наши занятия физкультурой (слайд№20).

**5. Остров культуры.**

 -Что вы понимаете под словом культура? (культура питания, культура отдыха, культура занятий спортом, культура поведения)

Давайте посмотрим какие правила нам расскажут мультяшные смешарики.

(слайды о культуре поведения 21-25)

-Как связана культура и здоровье?

**6. Улица сновидений.**

-Что можно увидеть с закрытыми глазами? (слайд №28 )

-Для чего человек спит?

(Правила сна слайд №29 )

**Подведение итога:**

-Что же такое здоровье? (слайд № 30)

-Что интересным было для вас сегодня?

-Может ли человек влиять на своё здоровье?