Классный час.

*Тема:* «Здоровые и вредные привычки. Сказка о вредных привычках и о том, как их победила сила воли».

*Цели и задачи классного часа:*

- ориентировать на здоровый образ жизни;

- обучать заботе о своём организме;

- учить, как избегать ситуаций, наносящих здоровью вред.

*Оборудование:* полотенце, зубная паста, щётка.

*Ход классного часа* (*классный час проводится в виде утренника*).

*Действующие лица:* Ведущий, девочка Маша, Лень, Мышонок-грызун, Поросёнок-грязнуля, Барашек-упрямец, Сила Воли.

*Ведущий:* Жила-была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз приключилась с ней история.

*Маша:* *(выходит с полотенцем на шее, зубной пастой и щеткой в руке):*

Зубки я почистила и постригла ноготки,

Постирала быстро я, в стопку сложены платки,

Получила в школе «пять», можно песню запевать.

«Новогодняя песенка»

Надоело мне шагать взад-вперед, до чего же трудно ждать Новый год.

К нам с подарками придет Дед Мороз, только что он принесет – вот вопрос!

Знаю я, что Новый год встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет, все друзья-приятели.

Мы под бабушкин рояль будем петь с ребятами.

Одного не знаю я: что под елкой спрятано?

Я, конечно, и сейчас потерплю, силу воли лишний раз укреплю.

Буду снова я шагать взад-вперед, до чего же трудно ждать Новый год!

Знаю я, что Новый год встречу замечательно.

Весь наш класс ко мне придет, все друзья приятели.

Мы под бабушкин рояль будем петь с ребятами.

Одного не знаю я, что под елкой спрятано?

*(Раздаётся стук в дверь)*

*Ведущий:* Вот в один прекрасный день постучала к Маше Лень.

*Лень:* Здравствуй, милая девчушка, подружись ты со старушкой.

Вместе в школу не пойдем, вместе ногти погрызем.

Можешь насовсем забыть, как с прогулки руки мыть.

Дома ты не помогай, с Ленью лучше погуляй.

Эй, грязнульки и лентяйчики, приходите поскорей,

Вы не зря тряслись в трамвайчике, новых вам нашла друзей!

*(Входит мышонок Грызун, поросёнок Грязнуля, барашек Упрямец)*

*Лень:* Ой, о сколько здесь ребят!

*Мышонок:* А будут ли они нам хорошими друзьями?

*Поросенок:* Сейчас проверим.

*Барашек:* Ребята, мы начнем пословицу, а вы ее закончите:

Работа не волк… (в лес не убежит).

От работы кони… (дохнут).

*(Звучит песенка. Лень запевает, припев подхватывают мышонок, поросёнок и барашек).*

*Лень:* Говорят, мы бяки-буки, как выносит нас Земля?

Все возьмем в свои мы руки, обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, вот так! Раз, два.

Мы научим вас лениться, будем верные друзья,

Лучше с нами веселиться, обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, обойтись без нас нельзя,

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, вот так! Раз, два.

Мы грязнули и упрямцы, дружим с Ленью мы всегда!

Мы неряхи, оборванцы, обойтись без нас нельзя,

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, обойтись без нас нельзя,

Ой-ля-ля, ой-ля-ля, вот так! Раз, два.

*Мышонок:* Ходим мы по белу свету,

*Поросенок:* Ищем, кто без силы воли.

*Барашек:* Вынь-ка сладкую конфету.

*Вместе:* Заколдуем Машу, что ли?

*Лень:* Ну-ка, миленькая детка, скушай сладкую конфетку.

*(Протягивает Маше конфету).*

Называется красиво, «антиволя, антисила».

*(Маша протягивает руку и тут раздаётся стук в дверь, девочка отнимает протянутую руку).*

*Лень:* Это кто еще стучит, наш нарушив аппетит?

*(Голос за дверью: «Это сила! Это воля!» Маша идёт открывает дверь. Лень преграждает ей дорогу).*

Коль откроешь, будет горе, посмотри, о, как красива «антиволя, антисила»!

*Маша:* Вам скажу, ребята, «Нет!»

*(Открывает двери и впускает Силу Воли).*

*Сила воли:* Обойдемся без конфет! *(Обращаются к залу).*

Есть ребята в этой школе,

Кто имеет силу воли? Есть, кто делает зарядку

И приучен кто к порядку? Есть ли наши здесь друзья?

Лень прогнать без них нельзя!

Ребята, закончите пословицы:

Делу время - … (потехе час),

Без труда - …. (не вынешь рыбку из пруда),

Кончил дело - … (гуляй смело).

Ребята, давайте скажем хором:

Силы воли мы друзья, быть лентяями нельзя!

*(Мышонок, поросёнок и барашек в испуге садятся на корточки и закрывают лицо руками).*

*Маша:* Ногти грызть, не умываться?

Силу воли потерять, навек неряхой стать?

Убирайтесь-ка скорее, сила воли мне важнее!

*(Встаёт рядом с Силой Воли).*

*Лень:* Ничего, бывай здорова, постучим к тебе мы снова:

С силой воли жить непросто, заходи к нам в гости!

*(Уходят, хлопая дверью).*

*Сила воли:* Ты, девчушка, молодец! Прогнала их, наконец!

*Маша:* *(Обращаясь к Силе Воли).*Вы меня не оставляйте, от плохого избавляйте.

*Ведущий:* Тут и сказке той конец. Ай, девчонка, молодец!

Сделан выбор – сила воли! Что ж теперь споем мы, что ли?

*(Звучит песня «Закаляйся», которую поют Маша, ведущий, Сила Воли).*

«Закаляйся»

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров.

Всех полезней солнце, воздух и вода.

От болезней помогает нам всегда,

От всех болезней всех полезней

Солнце, воздух и вода.

Бодр и весел настоящий чемпион,

Много песен, много шуток знает он.

А кто печально нос повесил,

Будет сразу побежден.

*(Говорят все вместе).*

Сила воли – вот спасенье,

Вот всему преодоленье.

Разгадали мы загадку:

Польза есть не в том, что сладко.

«Антисиле, антиволе»

Скажем «Нет!» сейчас и вскоре!