**Цель.** В игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

**Учебные материалы.** Компьютер, проектор, экран; таблица с игровыми полями, карточки, конверты с заданиями; видеоролик о воде; упаковки продуктов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Учитель.** Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить свое здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

*Выслушиваются ответы детей.*

– Молодцы! Наш классный час посвящен здоровому образу жизни. На доске – таблица, в которой шесть игровых полей. Вы будете открывать поля и получать задания.

Гигиена                    Правильное питание

Режим дня                Вредные привычки

Витамины                 Закаливание

**Работа на поле**

### Гигиена

– Что такое гигиена? Для чего она нужна? Объясните смысл пословиц.

*На экране*

        Кто аккуратен – тот людям приятен.

        Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

– Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?

**Дети.** Идем в ванную умываться.

**У.** Чем мы умываемся?

**Д.** Водой.

**У.** Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Сейчас мы посмотрим видеоролик о воде.

*Учитель показывает видеоролик.*

– Вода здесь описывается как живое вещество. И на самом деле, вода чувствует отношение к ней. С древнейших времен омовения совершаются именно водой. Что мы делаем после умывания? Как ухаживать за зубами?

*На экране после ответов детей появляются правила*:

1. Чисти зубы 2 раза в день.  
2. Ешь здоровую пищу.  
3. Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.  
4. Посещай стоматолога 2 раз в год.  
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы.

*Учитель останавливается на пунктах, которые дети не назвали.*

– Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, я прочитаю вам стихотворение:

Как поел, почисти зубки.   
Делай так два раза в сутки.   
Предпочти конфетам фрукты –  
Очень важные продукты.   
Чтобы зуб не беспокоил,   
Помни правило такое:   
К стоматологу идем   
В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет   
Сохранишь на много лет!

**Работа на поле**

### Правильное питание

**У.**Распределите слова в два столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: *яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь*.

*Дети по одной карточке распределяют слова в столбики.*

– Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

*В беседе учитель должен подвести детей к правилам питания.*

*На доске:*

1. Главное – не переедай.  
2. Соблюдай режим питания.  
3. Тщательно пережевывай пищу.

– Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.

*Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.*

– Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии. Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять их в пищу.

**Работа на поле**

### Режим дня

*Каждый ряд получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) за 3 минуты. После выполнения задания учитель сверяет работы детей с готовым режимом дня.*

*На доске:*

1. Зарядка.  
2. Умывание.  
3. Завтрак.  
4. Школьные уроки.  
5. Обед.  
6. Прогулка.  
7. Домашнее задание.  
8. Прогулка.  
9. Игры по интересам, чтение книг.  
10. Душ.  
11. Сон.

*Ряд, который выполнил задание ближе к образцу, выиграл.*

**Работа на поле**

### Вредные привычки

#### Оздоровительная минутка (на внимание)

На экране:

Жил однажды человек,   
Беспокойный человек.   
Он объездил всю планету –   
Все искал по белу свету   
Страну без ошибок.   
Но, увы, надежды зыбки –   
Всюду он встречал ошибки...

(*Дж. Родари*)

– Какие ошибки совершают люди? Назовите и объясните.

*Дети отвечают.*

**Работа на поле**

### Витамины

#### Игра «Доскажи словечко»

От нас коровки далеко,  
А близко – в пачке... (*молоко*).

Красная девица сидит в темнице,   
А коса на улице. (*Морковь.*)

В продукте этом много дыр,   
И называется он... (*сыр*).

**У.** Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

**Д.** Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без нее на кухне пусто,   
В щи добавим мы... (*капусту*).

На грядке вырос молодец –  
Зеленый длинный... (*огурец*).

Он круглый и красный,   
Как глаз светофора.   
Среди овощей   
Нет сочней... (*помидора*).

– Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

**Д.** Витамин С. Он закаливает организм, помогает бороться с микробами.

В море синем взять смогли бы   
К ужину мы много... (*рыбы*).

Организму очень дорог   
Продукт кисломолочный... (*творог*).

– Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?

**Д.** Витамин D. Он укрепляет костную систему.

**Работа на поле**

### Закаливание

**У.** Я назову несколько предметов. Вам надо отгадать произведение, в котором они все присутствуют, и назвать автора: одеяло, подушки, пирожные, компот, валенки, рукавицы.

**Д.** «Про мимозу» С.В. Михалкова:

Это кто накрыт в кровати  
Одеялами на вате?  
Кто лежит на трех подушках  
Перед столиком с едой  
И, одевшись еле-еле,  
Не убрав своей постели,  
Осторожно моет щеки  
Кипяченою водой?  
Кто же это?  
Почему  
Тащат валенки ему,  
Меховые рукавицы,  
Чтобы мог он руки греть,  
Чтоб не мог он простудиться  
И от гриппа умереть?..

**У.**  Какие ошибки совершили взрослые?

*Выслушиваются ответы детей, обсуждается произведение.*

– Как же надо одеваться?

**Д.** По погоде.

**У.** С чего надо начинать закаливание?

**Д.** С обтирания, обливания.

**У.** Для чего надо закаляться?

**Д.** Чтобы укрепить организм.

**У.** Выберите слова для характеристики здорового человека.

*На доске:*

красивый       ловкий          статный           крепкий

сутулый         бледный        стройный       неуклюжий

сильный         румяный       толстый          подтянутый

– Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми, беречь свое здоровье.