**Классный час "Путешествие в страну Здоровье"**

**Цели:**

* формировать привычку к здоровому образу жизни;
* учить быть здоровым душой и телом;
* развивать стремление творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
* развивать внимание, память, речь учащихся;
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью и  здоровью окружающих.

**Оборудование:** презентация  ПК, рисунки, плакаты, реквизит для  сценок, карточки.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

**1. Организационный момент**

**2. Введение в тему**

**Вступительное слово учителя.** В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец  любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети  росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – сыновья  часто болели.   
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?»   
Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека Во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».   
Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы.   
Сегодня на классном часе мы узнаем :

Слайд 2

* От чего зависит здоровье человека?
* Как его беречь?

**3. Чтение стихотворений детьми**

Слайд  3

1) Чтоб здоровым и сильным быть,   
Со спортом мы должны дружить.   
(Показывает мышцы.)

2) Чтоб заступиться за друзей   
И наказать врагов,   
Приёмам разным обучаться   
Я всегда готов.   
(Мальчик в кимоно показывает приёмы рукопашного боя.)

3) Чтоб красивой, стройной быть,   
Обруч я должна крутить.   
(Девочка показывает гимнастическое упражнение с обручем.)

4) Выходит девочка со скакалкой.   
Вышла Лизочка вперёд.   
Лиза прыгалку берёт.  
– Лиза, Лиза! Вот так Лиза! –   
Раздаются голоса, –  
Посмотрите , это Лиза  
Скачет целых три часа.  
Доскакала до угла.   
Я б не так ещё смогла..

5) (Показывает  гимнастические упражнения.)  
Я гимнастом стать хочу   
Самым настоящим!   
И на турнике крутиться   
Я считаю счастьем.

**4. Выявление представлений о правильном питании**

Входят Карлсон и Малыш.

**Карлсон.** Здравствуйте! Это здесь классный час о здоровье  идёт?   
**Ответ детей:** да.  
**Карлсон.** Ты видишь, Малыш, какие здесь ребята красивые, подтянутые, спортивные.Сколько всего умеют!   
**Малыш.** Да, Карлсон, ребята молодцы! А мы с тобой ничего не умеем.  
**Карлсон.** Это ещё почему?! Мы просто ещё не пробовали!   Давай попробуем.   
Берут обруч и скакалку, пытаются выполнить упражнения, ничего не получается.   
**Карлсон.** Ничего не получается! Я, наверное, плохо поел.   
**Малыш.** Это ты плохо поел? Да ты съел две банки варенья, шоколадку  и выпил бутылку лимонада!   
**Карлсон.** Ну и что! Ребята, наверное, тоже так завтракали!   
**Дети.** Нет. Так питаться нельзя.   
**Карлсон.** А что же есть? Помогите мне,  ребята, разобраться  
**Учитель.** Давайте поможем Карлсону  разобраться, как правильно  питаться. Какие правила питания вы знаете? (Мыть руки перед едой; во время еды не разговаривать; не переедать; есть небольшими  кусочками, овощи и фрукты мыть перед едой; не есть много сладкого.)

**5. Практическая работа**

**Учитель.** Сейчас посмотрим, как Карлсон и Малыш выполнят наше задание. Перед вами меню. Вычеркните лишние продукты, а оставьте полезные.

Суп, фрукты, рыба,  
лимонад, конфеты, булочки   
сок, овощи, чупа-чупс   
каша, мясо, компот

Карлсон допускает ошибки.

**Учитель.** Попросим Карлсона прочитать своё меню.

Во время чтения Карлсона дети исправляют его ошибки.

**Учитель.** Давайте отдадим Карлсону список полезных продуктов, и он будет правильно питаться. И будет знать, что одно из условий здорового образа жизни...

**Карлсон.** Правильное питание

**6. Оздоровительная минутка**

**Игра: «Если  нравится тебе, то делай так!»**

Если  нравится тебе, то делай так!  (хлопки – 2 раза)  
Если  нравится тебе, то и делай так! (хлопки – 2 раза)  
Если  нравится тебе, то и другому покажи!  
Да если  нравится тебе, то делай так! (хлопки – 2 раза)  
Смена движений: ножницы, наклоны вправо-влево, топот  (слова повторяются)  
Если  нравится тебе, то делай  все!  (хлопки, ножницы, наклоны, топот – 2 раза)  
Если  нравится тебе, то и делай все! (хлопки, ножницы, наклоны, топот – 2 раза)  
Если  нравится тебе, то и другому покажи!  
Да если  нравится тебе, то делай все! (хлопки, ножницы, наклоны, топот – 2 раза)

**7. Учитель.** Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен». Поэтому кроме правильного питания каждый человек должен опрятно выглядеть.

**Сценка:**

**Девочка:** Пустите меня!  
**Мойдодыр:** Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?  
**Девочка:**   
Я  на солнышке лежала,   
Руки кверху я держала –  
Вот они и загорели.  
**Мыло:**   
Ах ты, девочка чумазая, где лицо ты так измазала?  
Кончик носа черный, будто закопченный.  
**Девочка:**   
Я  на солнышке лежала,   
Носик  кверху я держала –  
Вот он и загорел!  
**Зубная щетка:**  
Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем  все до капли,   
Ну-ка, дайте мыло. (Моют девочку.)  
**Мыло:**  
Громко девочка кричала,   
Как увидела мочало,  
Зацарапалась как кошка.  
**Девочка:**  
Не трогайте ладошки –  
Они не будут белы,  
Они же загорелы.  
**Мойдодыр:**  
А ладошки-то отмылись.  
Оттирали губкой нос –  
Разобиделась  до слёз.  
**Девочка:**  
Ой, мой бедный носик  
Мыло не выносит,  
Он не будет белый,  
Он  же загорелый.  
**Мыло:** А носик тоже отмылся.  
**Все:** Это была грязь.  
**Мойдодыр:** Надо, надо умываться по утрам и вечерам.  
**Все:** А нечистым трубочистам стыд и срам, стыд и срам.

**8. Учитель.** Ну а если кто-то простудился, надо запомнить следующее.

**1-й чтец:**

Если кто-то простудился,   
Голова болит, живот,   
Значит, надо подлечиться,   
Значит, в путь – на огород,   
С грядки мы возьмём микстуру.   
За таблеткой сходим в сад,   
Быстро вылечим простуду,   
Снова будешь жизни рад.

**2-й чтец:**

Овощи и фрукты   
Любят все на свете.   
Бабушки и дети   
Секреты знают эти:   
Виноград и вишня   
Лечат все сосуды,   
Абрикос – от сердца,   
Груша – от простуды.   
Апельсин, как витамин,   
Знают все – незаменим.

**3-й чтец:**

Одуванчик, подорожник,   
Василёк, шалфей и мята:   
вот зелёная аптека,   
Помогает всем ребятам.

**3-й чтец:**

Ангина и кашель бывают у тех,   
Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.   
Вини себя за вид болезненный и хмурый,   
Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

**4-й чтец:**

Гигиена и здоровье, спорт, закаливание, труд,   
Травы, овощи и фрукты рука об руку идут   
Маски, ванны и массажи нам полезны, спора нет,   
Ну а лень, обжорство, пьянство оставляют тоже след.

**5-й чтец:**

Разве что-то есть на свете,   
Что надолго можно скрыть?   
Пятиклассник Рыбкин Петя   
Потихоньку стал курить.   
У парнишки к сигаретам   
Так и тянется рука.   
Отстаёт по всем предметам,   
Не узнать ученика.   
Начал кашлять дурачок,   
Вот что значит – табачок!

С.Михалков

**9. Выявление представлений у обучающихся  о вреде табака**

– Каковы последствия  курения?  (Опрос ребят)

**Сообщения учащихся:**

1. Когда человек курит, то табак медленно сгорает и образуется  дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых  тридцать – ядовитые. Это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода  в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Учёные установили, что извлечённый из пяти сигарет никотин убивает кролика, из ста – лошадь.

2. Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.   
Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые  с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свёрнутых в трубки и зажженных на конце.

3. Сначала табак применялся как средство от всех болезней. Его нюхали, жевали, курили. Однако это продолжалось недолго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызывали разочарование.

4. В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале семнадцатого столетия. Постепенно многие пристрастились к  курению.  
Произошло это потому, что в состав табака входят вещества способные вызвать зависимость от него.

**10. Выявление представлений об алкоголе**

На доске – иллюстрации, на которой изображены нетрезвые люди.

– Каких людей вы видите?  
– Как вы думаете, какие напитки употребили эти люди?   
– Зачем пьют алкогольные напитки?   
– Приходилось ли вам встречать людей или общаться с теми, кто выпил много алкогольных напитков?   
– Какое чувство они вызывают у вас; у окружающих?

**Сообщения учащихся:**

1. Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т. д.). Основой всех алкогольных напитков является винный или этиловый спирт, который и вызывает состояние опьянения.   
Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм привыкает и требует его всё больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав, держит крепко.

2. Алкоголь – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности  у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, в то же время у ребёнка такие изменения происходят через 3–4 года.

**11. Игра «да – нет»**

К доске прикреплены рисунки:

* мальчик занимается спортом;
* мальчик чистит зубы;
* девочка ест;
* мальчик курит;
* девочка причесывается;
* дети в позднее время сидят у экрана телевизора;
* мальчик пьёт пиво.

– Назовите рисунки, которые, по вашему мнению, показывают правильные действия.   
– Скажите, в какое время дня нужно выполнять правильные действия, сколько раз вдень?

**12. Подведение итогов**

**Заключительное слово учителя.** Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.   
Многие школьники курят или пьют не потому, что им это нравится, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватит сил проявить характер н отказаться от сигареты или пива в компании. Следует помнить, что у курящих и пьющих людей страдают все внутренние органы, особенно мозг (человек глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое).   
Если человек сумел в компании отказаться от этого, значит, у него действительно есть смелость и воля.  
На ваших рисунках вы показали, что здоровый человек тот, кто ведет здоровый образ жизни.  
В заключение послушайте стихотворение.

Осенняя ветка стучится в окно,   
А в классе у нас тепло и светло!   
Мы здесь подрастаем. мужаем мы здесь   
И набираем, естественно, вес!   
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,   
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,   
А с ними порядок, уют, чистота,   
Эстетика, – в общем, сама красота!   
Здоровье своё бережём с малых лет.   
Оно нас избавит от болей и бед!

**Список литературы:**

1. Ковалько  В.И. «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер» 1-4 классы. –  Москва. «ВАКО», 2007 (из серии: Педагогика – Психология – Управление).
2. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. «Руководство по гигиене и охране здоровья школьников» – Москва, 2000.
3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие  образовательные технологии в работе учителя и школы.» Москва. АРКТИ, 2003.
4. Ткачева В.И. «Играем каждый день» – методические рекомендации. Мн.: НИО, 2001.
5. Внеклассная работа в начальной школе. Классные часы 1-4 классы. Издательство «Учитель» Волгоград 2007.
6. Научно-методический журнал «Классный руководитель» №8 – 2008.
7. Журнал «Начальная школа» 2006-2008.