**Классный час на тему «Здоровый образ жизни»**

Цель: воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

* Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения.
* Расширение знаний о значении полноценного питания для формирования детского организма.
* Формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Вредные привычки.***

Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле - это Человек. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Но самое главное у человека - это здоровье. А значит, его надо беречь. Знать свой организм нужно для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье.

***Пятачок.***

Как мне плохо, караул!  
Слабость во всем теле,  
Тяжесть в брюшке, и идут  
Ножки еле-еле.

-Что случилось? Ну-ка рот открой пошире  
Раз и два и три, четыре.  
Зубы все пока на месте,  
И, похоже, не болят -  
Дружно все белеют в ряд.  
Может дать ему таблетки?  
Нос закапать из пипетки?  
Может дать ему микстуры?  
Справку дать от физкультуры?  
Что грустишь ты? Дай ответ.

***Пятачок.***

С Вини мы ходили в гости.  
Я обкушался варенья, а ещё было печенье,  
Торт и множество конфет - очень вкусный был обед!  
 - Разве можно столько есть? Нужно на диету сесть!

***Пятачок.***

Чтобы сесть - нужна кровать, а до дома не достать.  
У меня горячий лоб, а все жадности - микроб.  
Если б не было его: не случилось б ничего!  
**Учитель:**

-Сам во всем ты виноват: ел и ел ты все подряд.  
Мера нужна и в еде, чтоб не случиться нежданной беде.  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, по несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,   
И станет полезною ваша еда!  
В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфет, печенье, торты -  
В малых количествах детям нужны.  
Запомни, дружочек, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

***Пятачок.***

Спасибо ребята! Теперь буду знать,  
И строго питанья режим соблюдать.

Определение понятия «здоровое питание».

- Ребята, посмотрите какая у меня волшебная корзина. Сейчас мы достанем из неё предметы и выберем те, которые полезны для нашего здоровья. (Дети достают витамины, чипсы, газированную воду, кашу, фрукты, овощи, яблоки и т.д.)

- Как можно назвать одним словом эти предметы? (продукты)

- Какие из них необходимы для правильного питания?

- Почему нельзя есть чипсы? (в этих продуктах есть различные химические соединения, разрушающие наш организм)

- А вот один мальчик ел одни яблоки в обед, а в ужин макароны, но в 9 часов вечера. Он часто болел. Почему? Что он делал не так? ( не соблюдал режим дня)

- Одно из составляющих «здорового образа жизни» - это режим дня.

- Расскажите о своём режиме дня.

Загадки.

1. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок!

2. На ощупь очень гладкая,  
На вкус - как сахар, сладкая!

3. Как надела сто рубах -   
Захрустела на зубах.

4. Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

***Бабушка.*** У нас в деревне ребятишки любят хрумкать репку, морковку.

Овощи чистят и укрепляют зубы. А у сластен, у тех, кто лакомятся вафлями, печеньем, булочками, конфетами, зубы- то чаще всего и болят.

-А ну-ка, ребята, почему же полезно есть сырые овощи и фрукты?

(Ответы детей).

*Сырые жёсткие овощи и твердые фрукты хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют дёсны. Лук и чеснок уничтожают бактерии в полости рта. Свежие ягоды содержат витамины, необходимые организму. Здоровые зубы украшают лицо человека, способствуют правильной и красивой речи.*

***Учитель.*** А сейчас у нас ***игра на внимание и на ребятишкины знания***.

Если мой совет хороший,  
То похлопайте в ладоши,  
На неправильный совет,  
Говорите сразу: "Нет".  
Блеск зубам чтобы придать  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика,  
И почистить зубики.  
Это правильный ответ? ***(Нет!)***

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.  
Чтобы зубы укреплять  
Полезно гвозди пожевать!  
Это правильный совет? ***(Нет!)***

Постоянно нужно есть,  
Для зубов ваших  
Фрукты, овощи, омлет  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.

***Учитель.***

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять.  
Будешь лучше ты учиться  
Лучше будешь отдыхать.

Очень важно для здоровья соблюдать режим дня.

***Учитель***. Есть замечательная пословица. Чистым жить - здоровым быть!

Много грязи вокруг нас, и она в недобрый час,  
Принесет нам вред, болезни, но я дам совет полезный.  
Мой совет совсем несложный,  
С Грязью будьте осторожны!

***Грязь.***

Вы про грязь? И я у вас! Ха-ха-ха! Какое платье!  
Да ведь не на что смотреть!  
Я б такое не надела,  
У меня - другое дело: от борща пятно большое,  
Вот сметана, вот жаркое, вот мороженое ела.  
Это - в луже посидела. Это клей, а здесь чернила.  
Согласитесь - очень мило!

***Учитель.*** Ребята, вы тоже считаете, что у Грязи красивое платье?

***Грязь.***

Для чего нужны нам пальцы?  
Чтоб в носу поковырять,  
Или вместо зубочистки  
Мясо из зубов достать.

***Учитель.***

Пальцем ковырять в носу - это очень дурно.  
Можно выпачкать костюм, да и некультурно.

***Грязь.***

Вы не вымыли посуду?  
Значит, скоро я прибуду,  
Если пол вы не помыли -   
Меня в гости пригласили.  
Перестаньте убираться,  
Окна мыть, пол пометать!  
Ненавижу тряпки, щётки:  
Я, друзья, боюсь щекотки!  
Забираюсь в уголки -   
Туда, где пыль и пауки  
Чистоту я не терплю - тараканов, мух люблю.

***Учитель***.

Грязь микробами пугает - ох, коварные они!  
Ведь от них заболевают люди в считанные дни.

Ребята, а вы дружите с грязью? Вот видишь,  
Грязь, нет здесь у тебя друзей, уходи!

***Грязь.***

Плохи совсем мои дела: здесь друзей я не нашла.  
Нужно мыться непременно утром, вечером и днём -   
Перед каждою едою, после сна и перед сном!  
Все равно, какой водою: кипяченой, ключевою.  
Если руки моешь с мылом, то микробы поскорей,  
Прячут под ногтями силу и глядят из-под ногтей.  
И бывает же на свете, словно выросли в лесу,  
Непонятливые дети - ногти грязные грызут!  
Не грызите ногти, дети, не тяните пальцы в рот!  
Это правило, поверьте, лишь на пользу вам пойдет.

Я желаю вам ребята,  
Быть здоровыми всегда!  
Но добиться результата  
Невозможно без труда!  
Постарайтесь не лениться -  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться  
Руки вымойте водой.

Желаю вам:

 Никогда не болеть;

 Правильно питаться;

 Быть бодрыми;

 Вершить добрые дела.

Вам желаем мы успеха,  
Новых творческих побед,  
Море радости и смеха,  
В жизни долгих, долгих лет!