**Классный час "Здоровый образ жизни" 3 «Г» класс.**

Дата проведения: 28. 09. 2012 г.

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни;

Задачи:

* развивать умение общаться друг с другом в процессе игры;
* развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* развивать творческие способности;
* закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;
* воспитывать аккуратность, гуманные отношения между детьми;

Методические приёмы: игровые и здоровьесберегающие технологии;

Оборудование:

* костюмы участников выступления;
* рисунки и плакаты, оформленные детьми к мероприятию;
* грамоты, медали, кубки, полученные детьми в спортивных соревнованиях;
* ноутбук (караоке - песни);
* мультимедиа (презентация);
* соки: томатный, яблочный, морковный;
* молоко;
* фрукты;
* витамины;
* одноразовые стаканчики;
* гири;
* цветок Здоровья;

Действующие лица:

врач (учитель);

волк ;

заяц;

витаминки: А ; В ; С ; Д; Е;

помидор ;

морковь ;

яблоко ;

микробы ;

Мойдодыр

Ход мероприятия:

(На доске выставка рисунков и плакатов на тему «Если хочешь быть здоров», грамоты, медали, кубки, звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров»)

Врач: Ребята, отгадайте загадку «Что на свете всего дороже» ? Каждый из вас, ваше здоровье дороже всего на свете. Сегодня мы будем учиться беречь свое здоровье.

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной умывайся,

Если хочешь быть здоров! (слайд 2)

Врач: Вот сколько условий для того, чтобы быть здоровым, перечислено только в одной песне. А вы хотите быть здоровыми? Конечно, да! И я не сомневаюсь в вашем ответе. Давайте хором прочитаем тему нашего мероприятия («Если хочешь быть здоров» - слайд 3). А почему вы хотите быть здоровыми?

(Дети отвечают.)

Врач: Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина - это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей. И, конечно, для своей страны. Значит, надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

Дети: - Надо заниматься физкультурой.

- Надо делать зарядку по утрам.

- Надо вовремя ложиться спать.

Врач: Ребята, вы видите, сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим его режим. (слайд 4)

(Учитель читает текст слайда.)

Режим дня - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.

(Дети читают стихотворение: Режим дня)

Чтоб прогнать тоску и лень, подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов, отворив окна засов.

Сделать лёгкую зарядку и убрать свою кроватку.

Душ принять, и завтрак съесть, а потом за парту сесть!

После школы отдыхай, но только не валяйся.

Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть выполнить задания.

Всё в порядке, если есть воля и старание.

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня.

В час положенный ложимся, в час положенный встаём.

Нам болезни нипочём!

Врач: Итак, мы знаем, что наш день начинается с подъёма и зарядки. А для чего мы делаем зарядку?

Дети: Для того, чтобы быстрей прошёл сон.

Когда делаешь зарядку, чувствуешь себя сильным.

Врач: Да, ребята, во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток головного мозга. Наши мускулы становятся крепче, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.

(Группа ребят показывает упражнения, затем поют песню о спорте на мотив песни «А снег идёт»

А спорт всегда, а спорт с тобой

Поможет стать самим собой,

Забыть простуды и хандру,

Зажечь свою звезду!

Зарядка утром, бег трусцой –

Команда сильных рвётся в бой,

Хоккей, футбол, боксёрский ринг

Для смелых и крутых!

Мой друг, со спортом подружись!

Он нам с тобой поможет жить,

Дружить, учиться, отдыхать,

Медали получать!

(Появляются под музыку заяц и волк.) (слайд 6)

Волк и заяц: Мы великие спортсмены,

Мы спортсмены просто класс! (Поднимают гири.)

Упражнения с гантелями мы делаем не раз.

Врач: Что случилось, что случилось?

Почему не получилось?

Волк и заяц: Поднимаем смело гири,

Мы сильнее в целом мире!

Опускаем гири наши,

Видно, ели мало каши.

Врач: Ешьте кашу с молоком,

Делайте зарядку.

И тогда с мускулатурой

Будет всё в порядке. (слайд 7)

Врач: Ребята, а как вы думаете, что им поможет кроме каши?

Дети: Скажите, пожалуйста, а что вы едите, чтобы стать здоровыми и сильными?

Заяц: Я ем много вкусных вещей: кириешки, чипсы, конфеты, пью газировку. (показывает)

Ученик: Нет, это есть нельзя. Мы проводили исследование - все ли продукты полезны и выяснили, что нельзя есть кириешки, чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Надо есть больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они помогают расти и быть сильными.

Врач: Да, вы правы, вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Добавляют специи. Можно набрать лишний вес, а специи сильно раздражают желудок. Конфеты разрушают зубы. В газированной воде очень много газов. Я встряхну бутылку.

- Что произошло с водой? (Ответы детей.) Посмотрите, как пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. А ещё добавляют подсластители. Газированная вода не утоляет жажду, т. к. во рту у нас остаётся сладость. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А ещё можно набрать лишний вес, если пить её постоянно.

Врач: Посмотрите на слайд (слайд 8) и назовите продукты, которые можно есть, а потом те, которые нельзя. (Дети называют.)

Заяц: Ребята, ешьте овощи и фрукты, они помогают расти и быть сильными.

(слайд 9)

Врач: Ещё я знаю, почему Волк такой слабый. Я видела, как он курил в мультфильме.

(слайд 10 из мультфильма «Ну, погоди»)

Волк: Мне учитель физкультуры

Это долго объяснял:

От куренья заболеешь,-

Так вчера он мне сказал.

И оставят тебя силы,

Станешь бледным, некрасивым.

Твои зубы пожелтеют,

Мускулы все ослабеют. (слайд 11)

Врач: Да, с куреньем поспешил,

Но теперь волк что решил?

Волк: Лучше, братцы, не курить, (слайд 12)

Быть здоровым, сильным.

И рекорды все побить

Врач: Мы всех приглашаем на зарядку!

(Волк и заяц проводят зарядку)

Раз, два - мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить!

(Появляются витаминки с буквами А, В, С, Д, Е и поют песню о витаминах на мотив песни «Если с другом вышел в путь» (слайд 13)

1. Мы полезны для людей

И нужны как воздух.

А живём мы в пище всей,

Поскорей запомни!

Припев:

Нас большая семья,

Для людей мы друзья.

И вам без нас прожить нельзя!

Витамин, витамин!

Нам здоровье открыл,

Скорее подружитесь с ним!

2. Неспроста нас нарекли

«Алфавит здоровья».

Мы поможем вам расти

И учиться в школе.

Витаминки: Каша - это хорошо, а с витамином - лучше.

Как поесть и что поесть, вас сейчас поучим

Витамины А, В, С, Д, Е - так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

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

Чтоб и рос ты, и жил, ни о чём не тужил.

В, А: Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,

Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

В,С: Чёрная смородина, и лимон – всё полно С витамина,

Как полезен всем нам он!

В: Витамины группы В мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе, в чёрном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

В, Д: Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,

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

Витаминки: Примите от нас в подарок – витамины. Будьте здоровы.

Гимнастика для глаз (слайд 14)

Врач: Ребята, назовите продукты, в которых есть витамины А, В, С, Д, Е.

(Дети, глядя на слайды, называют по очереди продукты (слайд 15-18)

Входят помидор, морковь, яблоко, держат в руках бутылочки с соками) (слайд 19)

Помидор: Красен, сочен помидор, полон витаминов я,

Сок попробовать томатный, предлагаю вам, друзья!

Морковь: Вам советую, ребята, пейте сок морковный.

И за папу, и за маму пейте на здоровье!

Яблоко: А как яблочный полезен, помогает от болезней,

От докторов, и без сомнения, ищите в яблоках спасение!

Врач: А что ещё полезно пить для здоровья? (Молоко.) Кто любит молоко? Это мы сейчас проверим! (Врач на подносе раздаёт детям стаканчики с молоком.)

(Дети пьют молоко и смотрят мультфильм «Далеко, далеко на лугу … (слайд 20.)

Врач: Кто из вас болел в этом году?

А чем вы болели?

А знаете, почему это произошло? (Попали микробы)

Врач: Правильно. В ваш организм попали микробы. А почему они попали?

Так как не выполняли правила гигиены. (Стих читает ученик) (слайд 21)

По воздуху летают микробы, микробы.

На кожу попадают микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки стремятся спозаранку

Проникнуть в нас микробы, микробы.

(Появляются микробы и мальчик-грязнуля, поют песню на мелодию из мультфильма «Бременские музыканты».)

Мы микробы, бяки, буки, загрязним вас без труда.

Дай мне, мальчик, свои руки, поселюсь там навсегда.

Ой, да – да. Ой, да – да, поселюсь там навсегда.

Ой, да – да. Ой, да – да, о – па!

Заберёмся на одежду, чашку, ложку и везде.

Поболеем вместе, мальчик, мы объявим бой воде.

Ой, да- да, ой, да – да, не нужна тебе вода.

Ой, да – да, Ой, да – да, о – па!

Микробы: Мы такие, мы такие - вредные и грязные

Мы микробы не простые, очень мы опасные.

Мы – микробы, хорошо бы, чтоб ты нас рукой потрогал.

(Появляется Мойдодыр с большой мочалкой и полотенцем.) (слайд 22)

Мойдодыр: Где грязнуля? Покажите, к умывальнику ведите.

Будем дружно отмывать и микробы разгонять.

Микробы: Нам самим грязнуля нужен, грязен он и с нами дружен.

Мойдодыр: Я вот вас сейчас водою и душистым мылом…

Микробы: Ой, быстрее убегаем, тают наши силы.

Мойдодыр: Правило от Мойдодыра ты запомни навсегда:

«От простой воды и мыла у микробов тает сила».

Врач: Замечательное правило у Мойдодыра. Давайте повторим его вместе - «От простой воды и мыла у микробов тает сила». (слайд 23)

- Ребята, так почему надо умываться, дружить с водой и мылом?

Дети: Чтобы смыть грязь и быть чистыми.

Чтобы уничтожить микробов.

Врач: А сейчас, ребята, проведём эстафету с полотенцами. Для этого разделимся на две команды. Первые номера вешают полотенца, пристёгивая их двумя прищепками, вторые – снимают , следующие – вешают и т.д. Кто быстрее.

Врач: Давайте поиграем с Незнайкой и научим его, чем можно пользоваться всем вместе, а чем – только одному.

(Врач показывает предметы, дети распределяют их на 2 группы: 1 - вместе; 2 - один.)

Игра «Можно - нельзя»

Полотенце Карандаши

Кисточка Носовой платок

Зубная щетка Книга

Зубная паста Ключи

Расческа Игрушки

Врач: Молодцы, правильно! Но бороться с микробами и болезнями нам помогут и звуки. Хотите узнать, как?

1 ребенок: если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу зззззз)

2 ребенок: когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке жжжжжжж)

3 ребенок: а когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (сссс)

Врач: В стране Здоровья растет полезный цветок. Он помогает людям быть здоровыми. (На доске цветок из 4-х лепестков) Рассмотрим его лепестки.

(Дети отрывают лепестки и читают, показывая иллюстрации (слайды 24-27):

1- моем овощи и фрукты;

2 - моем руки;

3 - закаляемся, занимаемся физкультурой, делаем зарядку;

4 - одеваемся по погоде.

Врач: Поднимите руки, кому знакомы эти правила гигиены? Оказывается, мы хорошо знаем цветок Здоровья.

Врач: А теперь поиграем в игру «Доскажи пословицу и объясни ее». (слайд 28)

Всем дает здоровье молоко коровье.

Здоровые зубы – здоровые люди.

Чистота – залог здоровья.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Врач: Молодцы, ребята. Теперь проведём мини-тест.

(Дети показывают сигнальными карточками с буквами «а», «б», «в» правильные ответы.

1. Сколько раз в день надо чистить зубы:

а) 1 раз;

б) ни одного;

в) 2 раза.

2. Что вредно для зубов:

а) морковь;

б) сахар;

в) яблоко.

3. Какой предмет относится к личной гигиене:

а) шампунь;

б) мыло;

в) расчёска.

4. День нужно начинать:

а) с зарядки;

б) с завтрака;

Итог. Рефлексия.

Врач: Вот и подошло к концу наше мероприятие.

- Что новое узнали? О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Давайте начнём со слова надо… (слайд 29) Молодцы! А теперь внимание на экран, отвечайте хором. (слайд 30)

(Учитель говорит начало – дети хором конец.)

Здоровью – да!

Спорту – да!

Учёбе – да!

Болезням – нет!

Заключительное слово врача: Помните, ребята, что есть еще доктор, без которого нам всем свет бы был не мил, все были бы злые, вредные. Этот доктор – Любовь. Любите друг друга, своих родных и близких. Будьте здоровы! (слайд 31)

Врач: Приглашаю вас, ребята, в наш мини-буфет, где много вкусного и полезного.

(Начинает работу мини-буфет, всех угощают соками, фруктами.)