ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа – интернат»

***Классный час***

***«Разговор о здоровье»***

Провел воспитатель 3 «б» класса

Копысов Н.И.

с. Косолапово, 2014 г.

***Цель:*** познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста.

**Задачи:** 1) научить воспитанников заботиться о состоянии своего организма, познакомить с информацией о правилах личной гигиены, здоровом питании.

Развивать познавательные интересы посредством выполнения заданий,  
умение применять полученные знания в условиях реальной жизни.

Воспитывать бережное и ответственное отношение к своему здоровью и  
здоровью других людей.

ХОД

- Здравствуйте, ребята! (ребята здороваются). А задумывались ли вы, почему при встрече люди говорят именно такое слово? (ответы детей). Правильно! Словом «здравствуйте» люди желают друг другу здоровья. Кто из вас может теперь сказать мне, о чем сегодня мы будем разговаривать на нашем мероприятии? (ответы детей). Правильно, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. (Вывешиваю название темы занятия на доску). Давайте вместе прочитаем тему нашего мероприятия. Итак, сегодня мы с вами узнаем, как нужно заботиться о состоянии своего здоровья, поговорим о правилах личной гигиены, а также о том, как и чем нужно правильно питаться. Но перед тем как мы перейдем к мероприятию мне бы хотелось узнать о вашем настроении. Посмотрите - на ваших партах лежат по два кружочка с лицами человечков. Веселый человечек означает, что ваше настроение сегодня хорошее, что у вас все хорошо, грустный человечек о том, что у вас сегодня плохое настроение. Теперь же я попрошу поднять тот кружочек, который показывает ваше сегодняшнее настроение (дети поднимают кружок). Молодцы! Теперь мы с вами с хорошим настроением начнем говорить о нашем здоровье. Итак, в качестве разминки( слайд Разминка)

Сейчас буду зачитывать советы и

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши

За неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет!»

1) Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

2) Не грызите лист капустный  
Он совсем, совсем невкусный  
Лучше ешьте шоколад  
Вафли, сахар, мармелад

Это правильный совет?

3) Навсегда запомните  
Милые друзья

Не почистив зубы

Спать идти нельзя

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

4) Зубы вы почистили  
И идете спать  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.

5) Чтобы зубы укреплять  
Полезно гвозди пожевать.

6) Запомните совет полезный:  
Грызть нельзя предмет железный.

7) Если хочешь стройным быть.  
Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис.

Строен стань как кипарис.

8) Чтобы правильно питаться  
Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом

Рубы, мед и винегрет.

9) Не забудьте перед обедом  
Пирожком перекусить  
Кушай много, чтоб побольше  
Свой желудок загрузить.

10) Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов

И Володе, и Ирине

Всем полезны витамины.

Молодцы же вы, ребятки!

Будет все у вас в порядке!

Меня очень порадовало, что вы можете отличить вредные и полезные советы. А сейчас мы с вами выполним следующее задание: я вам раздам пословицы и поговорки, ваша же задача будет такова: собрать их в правильном порядке, прочитать и объяснить эту поговорку.

**(Слайд «Пословицы и поговорки»)**

1.Когда я ем я глух и нем.

2. Лодырю всегда нездоровится.

3. Чем сильнее пожуешь, тем подольше поживешь.

4. Слабеет тело без дела.

5. В чистом ходить - здоровым вечно быть.

6. Пешком ходить — здоровым быть.

7. Не рад больной и золотой кровати.

8. Сон лучше всякого лекарства.

9. Двигайся больше - проживешь дольше.

10. Пчела жалит ядом, а человек словом.

(Дети выполняют задание и объясняют смысл поговорок). Тихо! Прислушайтесь! Мне кажется, что кто-то идет к нам в гости.

**(Слайд «Дышите свежим воздухом»)**

(Сценка «Дышите свежим воздухом») (вбегает грипп, кашляет)

- Здрасте, здрасте! Я - Грипп Гриппович. А это - моя подружка Ангина Ангиновна. Ап-чхи! Я очень люблю заражать детей гриппом, особенно в зимнее и весеннее время года. Когда дети, чихают и кашляют, мне бывает очень весело!

**Ангина:** И то правда! Я вот тоже люблю заражать детей ангиной. У детей болит горло, поднимается температура. Кра-со-та!

**Ведущий:** Кто это к нам пожаловал? И мысли то у них какие нехорошие. Они решили заразить нас микробами. Ну нет... Не тут-то было! Мы не боимся их, везде мы занимаемся физкультурой, дружим с солнцем, ветром, ведем здоровый образ жизни.

**Песня:**

Чтоб расти и развиваться

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам.

**Припев:** И мы уже сегодня

Сильнее чем вчера

Физкультура (3 раза)

Нам пилюли и микстуру

И в мороз и холода

Заменяет физкультура

И холодная вода.

**Припев:**

Не боимся мы простуды

Нам ангина нипочем

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом

**Припев:**

**Грипп:** Слышь, Ангина! Не боятся они нас

**Ангина:** Как же нам их напугать?

**Грипп:** Смотри — ка, Ангина, ребята оставили Мишку и куклу, давай хоть их заразим?

**Ведущий:** У мишки - жар, у куклы - температура. Что делать? Как быть? Давайте позвоним доктору Айболиту. Алло! Доктор Айболит? У нас заболели игрушки, срочно приезжайте на вызов! (номер 03)

**Айболит:** Здравствуйте! Где больные?

Я кукла Наташу катаю в коляске

Спать уложу и закроются глазки

Как будто ее ветерок убаюкал

Кататься в коляске полезно для кукол.

Мишка лапу оцарапал

Дай помажем йодом лапу

Нет, не надо йодом!

Мажем лучше медом.

**Ведущий:** Как хорошо, что наши игрушки снова веселые и здоровые.

**Айболит:** Прошу всех встать!

И команду выполнять

Так! Дышите, не дышите.

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимаем

Превосходно, опускаем

Наклонитесь, разогнитесь

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Да! Осмотром я доволен

Все! Никто из вас не болен

Можно праздник продолжать

Можно петь и танцевать.

Стихи (дети)

Мы желаем вам, ребята

Быть здоровым всегда

Но добиться результата

Невозможно без труда

Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться

Руки вымойте водой

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно, по утрам

И, конечно, закаляйтесь

Это так полезно всем

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда на прогулки в лес ходите

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты

Как здоровье сохранить

Свежим воздухом дышите

И легко вам будет жить.

Ну а сейчас, ребята, давайте посмотрим на экран и вместе с забавными животными сделаем физкультминутку. Повторяем движения!

**(Физкультминутка «Животные»)**

Все справились! Теперь же для вас хотят показать поучительную историю ваши любимые «Смешарики». Внимательно смотрим мультфильм и после просмотра отвечаем на мои вопросы **(мультфильм «Смешарики» «Нездоровый рекорд»)**

**Вопросы:**

1) Понравился ли вам мультфильм?

2) Что особенно вам понравилось в мультфильме?

3) Полезно ли для здоровья кушать много сладкого?

4) Что случилось со Смешариками, почему они стали ленивыми,  
больными и ничего не хотели делать?

5) Будете ли вы в будущем ставить такие нездоровые рекорды?  
Почему?

Ну а теперь перейдем к следующему заданию. Для этого возьмите в руки кружочки со словами «Да» и «Нет». Я буду говорить различные фразы, и если вы согласны, то поднимите табличку «Да», а если не согласны, то табличку со словом «Нет». **(Слайд «Да и «Нет»).**

1.Я люблю уроки физкультуры.

2. Мне нравится делать зарядку.

3. Мне нравится мыться в бане.

4. Я ленюсь чистить зубы.

5. Я люблю играть на улице.

6. Я бы каждый день кушал торты, шоколад и конфеты.

7. Я часто болею.

8. Я хочу посещать спортивную секцию.

9. Летом я люблю сидеть дома.

10. Дома на каникулах я делаю зарядку.

Ну а сейчас давайте вместе с вами вернемся к веселым и грустным человечкам. Заранее простое если вам понравилось мероприятие то поднимите веселого человека, если нет - то грустного. Прикрепите же к доске вашего человечка. Что же получилось? А получилось то, чтобы вести здоровый образ жизни, быть успешным во всех делах необходимо, прежде всего, хорошее настроение и тогда все в вашей жизни будет хорошо.

**Слайд**