Цель классного часа: привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.

Ход классного часа

**1 часть**

Подготовительный этап

– Ребята, а вы заметили, какие чудеса произошли в школе?

Вы знаете, все так рады вам сегодня, даже наши парты. Посмотрите, мне кажется, они вам улыбаются (дети заглядывают под парты, там наклеены весёлые улыбки). Давайте вспомним, какие советы год назад вам давала бабушка наших новеньких парт. Соблюдайте их, и вам обязательно будет сопутствовать успех.

– Тогда, как на настоящей олимпиаде на сегодняшнем уроке знаний вы сможете получить себе искорку, показав, какие новые знания вы приобрели за лето.

**1 испытание: закончи фразу:**

- утром рано в класс в оконце

к нам заглядывает (солнце)

- только входим в кабинет

говорим мы всем (привет)

- в нашем классе есть закон

вход неряхам (запрещен)

- парта- это не кровать

и на ней нельзя (лежать)

- на уроках не болтай

как заморский (попугай)

- для рисования нужны нам краски,

а читать мы будем (сказки)

- ответить хочешь – не кричи,

а только руку (подними)

- чтоб 5-ку получить

уроки надо всем (учить)

- к доске вышел – не молчать

урок быстрее (отвечать)

Учитель - Молодцы, ребята, правила поведения в школе и на уроке вы не забыли.

**2 испытание « Проверка знаний»**

1.У пастуха 10 овец, Всех, кроме 9, утащил волк. Ск. овец осталось?

а) 1 в) 10

б) 9 г) 0

2. Одно яйцо варится 3 минуты. Ск. минут будут вариться 2 яйца?

а) 3 в) 6

б) 2 г) 15

3. Из-под двери видно 8 кошачьих лапок. Сколько кошек за дверью?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

4. Ск. гласных звуков в русском языке?

а) 10 в) 6

б) 8 г) 5

5.Какой знак чаще всего встречается в конце предложения?

а) «?» в) «,»

б) «!» г) «.»

6.Какие слова пишутся с заглавной буквы?

7.В каком слове количество букв меньше,чем звуков?

8.Угадай, из какой сказки?

1. Крот, нора, ласточка, мышь, скорлупка, эльф. («Дюймовочка»)
2. Перина, дождь, девушка, дождь, горошина. («Принцесса на горошине»)
3. Снег, розы, зима, сани, зеркало, королева, дружба. («Снежная королева»)
4. Море, принц, ноги, голос, колдовской напиток. («Русалочка»)
5. Лебедь, утка, птичий двор, дупло, яйцо, мечты. («Гадкий утенок»)
6. Репа, мышка, огород, Жучка, внучка («Репка»)

.

Учитель - Молодцы, и с этим заданием справились неплохо. Приступаем к следующему.

**« Не зевай, не зевай – побыстрее отвечай»**

1. если грачи прилетели, то наступила (весна)

2. какая птица приносит новости на хвосте (сорока)

3. она всех обманывает в сказках (лиса)

4. на этом животном ездят в пустыне (верблюд)

5. она снесла золотое яичко (курочка – ряба)

6. сколько глаз у светофора (3)

7. она поет, да орешки все грызет (белка)

8. он спас муху в сказке (комарик)

9. у какой девицы коса на улице (морковь)

10. перерыв в учебе (каникулы)

11. в этот день вам дарят цветы (день рождения)

12. какое дерево украшают игрушками (елку)

13. в этот день мальчишки не дерутся (8 марта)

14. что пишут художники (картины)

15. у кого костяная нога (у бабы-Яги)

**6)Учитель: со всеми заданиями вы справились, а теперь задание для самых быстрых**

**за 1 минуту надо назвать как можно больнее слов на тему: «Школа».**

– А где, ребята, вы летом могли получить знания? Где вы бывали летом? Где отдыхали?

– Что же нужно для портфеля, чтобы в школу нам пойти? Не запутайтесь, тут есть ловушки.

**Вопросы**

1. В снежном поле по дороге

Мчится конь мой одноногий

И на много-много лет

Оставляет синий след.

2. Деревянные кафтаны –

Рисовать я ими стану.

3. И в клетку, и в линейку я.

Меня вы знаете, друзья.

4. К ней выхожу я отвечать,

Чтоб получить, конечно,"пять'

5. Этот камень мал и бел.

Написать я им сумел.

6. До чего же скучно, братцы,

На чужой спине кататься.

Дал бы кто мне пару ног,

Чтоб бежать я в школу мог.

7. Он трезвонит, голосит –

На урок идти велит.

10. Шар земной одной рукой,

Поднял я над головой.

**2 часть**

Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Эта главная ценность человека!

Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

Сохранить здоровье на долгие годы поможет соблюдение правил здорового образа жизни, и о них я хочу вам рассказать.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

***Пословица:***

***Здоровье дороже денег!***

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

(На доске написаны слова и дети выбирают).

***Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.***

**1 страница: «Гигиена»**

Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

Прошу детей объяснить пословицы:

***Кто аккуратен, – тот людям приятен.***

***Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.***

– Первое, что мы делаем рано утром?

– Идём умываться, чистить зубы.

Умывался он раненько,

Зубы чистил, уши тёр.

Самым чистым и опрятным

Был в лесу лесной бобёр!

Чистить зубы нам не лень –

Чистим их два раза в день.

Чистим зубки дважды в сутки,

Чистим долго – три минутки

Щёткой чистой, не мохнатой,

Пастой вкусной, ароматной,

Чистим щёткой вверх и вниз –

Ну, микробы, берегись!

Чтобы зубы не болели,

Знают дети, знают звери:

Каждый должен дважды в год

Показать врачу свой рот!

– Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать памятку:

***1. Чисти зубы два раза в день;***

***2. Ешь здоровую пищу;***

***3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;***

***4. Посещай стоматолога два раза в год;***

***5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.***

– Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны… Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**2 страница: «Правильное питание»**

– Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Какое питание можно назвать здоровым?

Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, постарайся поправить дело.

**Сценка: «Правильное питание»**

Входит Илья и охает:

– Здравствуй, Илюша!

– Привет!

– Что грустишь, ты, дай ответ?

– Я обкушался конфет!

А ещё было печенье,

Торт и множество варенья:

Очень вкусным был обед.

А теперь я очень плох…

Ох, зачем я ел пирог?

– Где же ты сегодня был?

– Семён обедать пригласил.

Отказать ему не смог

Ох! Зачем я ел пирог?

– Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

– Чтобы сесть, нужна кровать!

А до дома не достать.

– Кто б за парту влезть помог…

Ох! Зачем я ел пирог?

Илюша! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

– Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё, настал последний вздох.

Ох! Зачем я ел пирог?

**ИГРА полезные и вредные продукты**

**3 страница: «Режим дня»**

Сочетай труд и отдых.

Учёба в школе, выполнение домашних заданий – серьёзный труд. Бывает, что второклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

– А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?

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.

**4 страница: «Спортивная»**

– Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире. А тренеры помогут вам овладеть каким либо видом спорта и стать сильными, подтянутыми, ловкими.

– Итак, мы озвучили всё основное, что поможет нам сохранить и укрепить здоровье, стать такими, как мы задумали в начале нашего урока:

красивыми

сильными

ловкими

румяными

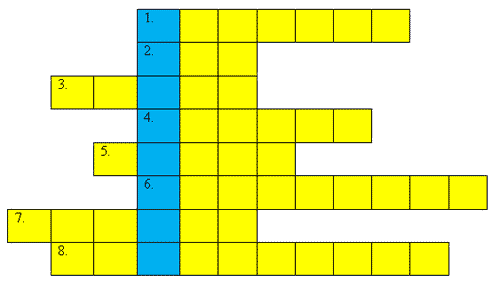
стройными

крепкими

подтянутыми

– Но у меня для вас есть ещё одно маленькое задание:

Кроссворд: «Здоровье».



1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (зарядка)

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (спорт).

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженныё… (ногти).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… (тренировка)

– Какое слово получилось в выделенных клетках? Здоровье.

– Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

**Подведение итогов. Рефлексия.**

**Организуется коллективная детская игра «Вредно - полезно».**

Кушать много конфет и других сладостей-…

Кушать побольше овощей и фруктов-…

Чистить зубы утром и вечером-…

Сердиться и ворчать на окружающих-…

Творить добрые дела-…

Без совета врача лечиться лекарственными травами-…

В сладостях очень много витаминов-…

**Желаю вам:**

* **Никогда не болеть;**
* **Правильно питаться;**
* **Быть бодрыми;**
* **Вершить добрые дела.**

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

**Памятка друзей.**