Классный час для 1-4 классов

**Говорим здоровью –Да!**

Оформление

Карта путешествия

Плакаты с пословицами

Карточки с названиями продуктов

**Ведущий:**

Ребята, сегодня мы отправимся в необычное путешествие.

В путь – дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

Наша первая остановка – станция « Грязнулька». Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они не Хотят умываться, чистить зубы и мыть руки, не хотят следить за чистотой в своих квартирах, перестали чистить свою обувь, следить за одеждой.

Ребята, нравится вам как здесь живут люди? Почему?

**Ответы детей.**

**Ведущий:**

Им нужно обратиться за помощью к доктору Вода.

**Чтец(1):**

Я – вода, вода-водица

Приглашаю всех умыться,  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щёчки заалели…

Зубы вам почистить нужно,  
В руку щёточку возьмём  
И за дело взялись смело  
Зубы чистим мы умело.

**Ведущий:**

А зачем моется человек? Как вы заботитесь о чистоте тела?

**Ответы детей.**

**Дети произносят хором:**

От простой воды и мыла   
У микробов тают силы.

Замарашка рук не мыл,  
Месяц в баню не ходил.  
Столько грязи ,  
Столько ссадин!  
Мы на шее лук посадим,  
Репу на ладошках,  
На щеках картошку,  
На носу морковь взойдёт.  
Будет целый огород.

**Ведущий:**

Внимание, мы отправляемся дальше. Наше путешествие продолжается, впереди на нашем пути город Лентяйск. Станция Грязнулька и город Лентяйскрасположены недалеко друг от друга. Люди, проживающие в них – дружные соседи, потому что между ними много общего. Как вы думаете, чем они похожи?  
Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди, ленивые школьники скучают на уроках и конечно же плохо учатся. Они не воспитывают в себе привычку трудиться. Ленивые дети хотят жить так, как мечтал этот ученик.

**Чтец (2):**

Если б мыло приходило  
По утрам ко мне в кровать  
И само меня бы мыло –

Хорошо бы это было!  
Если б книжки и тетрадки  
Научились быть в порядке,  
Знали все свои места -  
Вот была бы красота!  
Вот бы жизнь тогда настала!  
Знай гуляй да отдыхай!  
Тут и мама б перестала  
Говорить, что я лентяй.

**Ведущий:**

Дети в городе Лентяйске не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

**Сценка «Сейчас»**

-Наташенька, вставай!  
-Сейчас.  
-Уж день, взгляни в окно!

-Ведь ты задерживаешь нас!  
-Ведь ты не спишь давно!

-Ну мамочка, ну чуточку,  
Ещё одну минуточку !  
-Наташа, спать пора!  
- Сейчас!  
-Ну сколько раз просить?  
Ведь завтра утром снова  
Не сможешь глаз открыть!  
-Ну мамочка, ну чуточку,  
Ещё одну минуточку…

**Ведущий:**

Что должна была делать Наташа, вместо того, чтобы говорить сейчас?  
А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

**Чтец (3):**

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять-

Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

**Ведущий**:

Что вы, ребята, делаете в течении дня?  
Нужно не только гулять, отдыхать, но и трудиться, помогать взрослым.

**Дети произносят хором, выполняя соответствующие движения.**

На болоте две подружки,  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Влево, вправо наклонялись  
И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет!  
Скажем всем физкультпривет!

**Ведущий:**

Теперь наш путь лежит к полустанку Угадайка. На полустанке Угадайка живут очень любознательные люди. Эти взрослые и дети страстные книголюбы, они с удовольствием участвуют в различных конкурсах и викторинах. Ребята, внимательно прочитайте пословицы и попробуйте их объяснить.

Чисто жить – здоровым быть.

Слабеет тело без дела.

Сон – лучшее лекарство.

Добро творить – себя веселить.

**Дети объясняют пословицы.**

**Ведущий:**

Мы творим добро, когда говорим добрые слова. Давайте поиграем. Я прочту стих, а вам надо договорить подходящее по смыслу доброе слово,  
Придумано кем – то просто и мудро  
При встрече здороваться…( Доброе утро)

Мальчик вежливый и развитый   
Говорит, встречаясь: (Здравствуйте).  
Растает ледяная глыба  
От слова доброго (Спасибо).

И во Франции , и в Дании  
Говорят, прощаясь…( До свидания).

Всем вам с большой любовью  
Желаю… ( Крепкого здоровья).

А сейчас поиграем в игру « Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Я буду называть продукты, а вы отвечайте полезные это продукты или неполезные.

Полезные продукты Неполезные продукты   
кефир чипсы  
морковь пепси  
лук фанта  
капуста торты  
яблоки

Наше путешествие продолжается. Внимание! Внимание! Мы въезжаем в город Здоровячков. В этом городе есть много докторов, которые дают здоровье ежедневно, бескорыстно. Кто они? Сейчас мы это узнаем.

Выходят дети, держат карточки в руках.

1. Доктор Свежий воздух.
2. Доктор Вода.
3. Доктор Упражнения и Труд.
4. Доктор Здоровая пища.
5. Доктор Отдых.
6. Доктор Любовь.

Будем дружить с ними? Они помогут нам стать здоровыми.

**Чтец(4)**

Ты с солнцем красным дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

Зимой на лыжах ходишь

Резвишься на катке,

А летом загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастишь здоровым!

Ты будешь силачом.

**Ведущий:**

Закончилось наше путешествие в город Здоровячков. Скажите, о чём должен заботиться каждый человек?

Здоровье – это главное богатство каждого человека.