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.