**Классный час «В гостях у докторов природы»**

**Цели:**обобщить знания обучающихся о здоровом образе жизни. Стараться самим придерживаться здорового образа жизни. Прививать любовь к знаниям систематическими упражнениями. Развивать умение вести здоровый образ жизни. Воспитывать чувство коллективизма, уважения к тем людям, которые ведут здоровый образ жизни.

**Оборудование:**плакат с изображением города "Здоровячков", костюмы Доктора Здоровая пища, Доктора Вода, Доктора Упражнения, карточки с пословицами, карточки со словами к игре "Чистюли", фрагменты мультфильмов.

**Ход урока**

**Организация класса:**(играет музыка) Все входят в класс. Рассаживаются группами.

**Введение в тему:**

**А)**В течении всего года на занятиях вы знакомились с правилами укрепления и сохранения своего здоровья, учились жить, применяя их на практике. У вас были прекрасные доктора с которыми вы подружились. Давайте вспомним, как их зовут. **Доктор Свежий воздух, доктор Вода, доктор Упражнения, доктор Красивая осанка, доктор Здоровая пища, доктор Отдых.**

Они и помогли попасть нам в страну "Здоровячков"

- А что значит быть здоровым?

1. Не болеть.
2. Соблюдать советы докторов.
3. Заниматься физической культурой.
4. Делать утреннею гимнастику.
5. Правильно питаться.
6. Правильно организовывать отдых.
7. Высыпаться
8. Соблюдать режим дня.
9. Быть добрым, подтянутым.

Чтобы вы научились беречь и укреплять своё здоровье, добрые доктора Природы весь год давали вам советы. Давайте повторим советы докторов Природы. Только сначала посмотрите отрывок из вашего любимого мультфильма про Вини -Пуха и скажите, советы какого доктора он не соблюдал?

*(советы доктора "Здоровая пища")*

**Выходит доктор "Здоровая пища".**

Я доктор очень нужный
Со мной живите дружно.
Я всегда вам укажу
Пищу очень нужную.
Чтобы крепкими вы стали,
Чтобы быстро порастали,
Все полезные продукты покажу я вам друзья
Чтобы в вашем организме
Всегда была гармония.

**Доктор Здоровая пища:**

Ребята, а вы можете Вини-Пуху подсказать советы которые я вам давал?

Воздерживайтесь от жирной пиши.

Остерегайтесь очень острого т солёного.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.(меньше сладкого).

Овощи и фрукты - полезные продукты.(есть больше овощей и фруктов)

Выбирайте пищу, богатую витаминами.

Не переедайте.

Ешьте, в одно и тоже время, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережёвывайте пищу.

Перед приёмом пищи сделайте 5 - 6 дыхательных упражнений животом.

**Доктор Здоровая пища:**

Молодцы, все мои советы запомнили. Давайте теперь поиграем в игру: "Полезно-неполезно". Если я вам назову полезные продукты - вы встанете, если не полезные хлопните 3 раза.

**Полезные:**Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши и т.д.

**Не полезные:**Чипсы, "пепси", "фанта" жирное мясо, торты, "сникерс", сало и т.д.

Вы очень хорошо усвоили мои советы.

Спасибо вам за это.

**Учитель:**А теперь угадайте следующего доктора:

Доктора Вода

**Доктор Вода:**

Без меня вам не прожить
Все вы будете, тужить
Если вдруг воды не будет
Очень плохо всем вам будет
Без меня не сваришь щей.
Плавают в воде лещи.
Не умыться, не сварить
Без меня вам трудно жить.

Давайте вспомним, советы, которые я вам давал на ваших занятиях.

Раз в неделю мойтесь основательно.

Утром, после сна мой руки, лицо, шею, уши.

Каждый день мой руки и ноги перед сном.

Обязательно мой руки, после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

**Доктор Вода:**

Молодцы, мои советы запомнили хорошо. А теперь давайте поиграем.

Выберите те предметы, которые возьмёте с собой в баню. *Майка, трусы, полотенце, губка, мыло, зубной порошок, щётка. Одеколон, бинт, иголка, нитка, ножницы, стакан.*

Выберите те предметы, которые нужны для того, чтобы вымыть ноги: *таз, вода, мыло, полотенце.*

Выберите те предметы, которые нужны для того чтобы почистить зубы: *зубная щётка, паста, стакан, футляр для щётки.*

Ой, какие молодцы ребята, со всеми трудными заданиями справились. Ну, теперь я за вас спокоен. Пойду других детей учить.

**Учитель:**

Посмотрите следующий фрагмент и скажите, советы какого доктора старались выполнить звери (фрагмент мультфильма " 38 попугаев")

**Дети:**Доктора Упражнения.

**Доктор Упражнение:**

В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом не разлучен
Проживите вы сто лет
Вот такой вам дам совет
Со спортом дружите, в походы ходите
И скука вам будет тогда нипочём.

Ребята, вспомните все советы, которые я вам давал:

1. Выполнять упражнения ежедневно.
2. Учится правильно через нос.
3. Записаться в спортивную секцию.
4. Кататься на лыжах, коньках и т.д.
5. Заниматься плаваньем и закаливанием.

Молодцы, все мои советы запомнили. Ребята, давайте с вами проведём оздоровительную минутку, которую мы делаем на наших занятиях.

Упражнения начиная, все мы вместе зашагаем руки вверх поднимем выше и опустим, глубже дышим. Взгляд ребята тоже выше. Может Карлсон на крыше.

Упражнение второе: руки ставь за головою. Словно бабочка летает, крылья сводим - расправляем: Раз, два, раз, два хороши у нас дела.

Упражнение номер три: Вверх немножечко смотри, руки вверх поочерёдно, и легко нам и удобно. Раз, два, три, четыре, плечи развернём пошире.

Руки к бёдрам, ноги врозь - так давно уж повелось, физкультура каждый день прогоняет сон и лень. Три наклона делай вниз, на четвёртый - поднимись.

Гибкость нам нужна на свете, наклоняться любят дети. Раз - направо, два - налево пусть окрепнет наше тело.

Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже, а потом - марш на месте не спеша делай раз и делай два.

**Доктор упражнение:**

Молодцы ребята, не зря вы целый год со мной дружили.

**Учитель:**Давайте ребята мы поработаем с пословицами и посмотрим. Не зря ли весь год с нами были доктора Природы. (работают в группах)

Здоровье - дороже богатства.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Курить - здоровью вредить.

Объясните смысл этих пословиц.

**Итог.**

Выберите слова, характеризующие здорового человека: (слова развешаны по классу, дети выбирают нужные слова и прикрепляют на доску)

Здоровый человек - это:

(Крепкий, сильный, толстый, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый, румяный, стройный)

**Доктора: (хором)**

Ты должен знать своё тело,
Знать его и любить.
Самое первое дело -
В мире с ним жить.
Каждую клеточку тела
Нужно понять
Пользоваться умело
И охранять.

**Вывод:**

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, потому что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.