**Классный час «Цветок здоровья»**

**Ход занятия.**

**Ведущий**.

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Мы сегодня на уроке

Будем думать, рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать.

Вы уже догадались, о чем сегодня пойдет речь?

***Ответ детей.***

Правильно о здоровье. Каждый человек с раннего детства должен заботиться о своем здоровье. Здоровье позволяет нам интересно жить и лучше учиться.

Чтобы узнать какие правила здорового образа жизни (ЗОЖ) необходимо выполнять и что делать, чтобы быть здоровым мы отправимся в путешествие на самую прекрасную планету. Но попасть на эту планету мы сможем только после того, как вырастим цветок здоровья. Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ. И когда мы соберем все его лепестки, этот цветок станет волшебным и поможет нам. Давайте попробуем вырастить 1й лепесток. Для этого надо ответить на вопрос.

**(1-й лепесток – ЧИСТОТА).**

К.И. Чуковский сказал: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»

Как вы думаете, что будет означать 1-й лепесток?

**Ответ детей.**

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены, быть опрятными, аккуратными.

Какие правила личной гигиены вы знаете?

**Ответ детей.**

(Вспомогательные вопросы:

Как ухаживать за телом? Когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Как ухаживать за волосами? Как следить за одеждой и обувью? Как следить за чистотой жилища, класса?)

Молодцы, правила личной гигиены вы знаете.

Но иногда встречаются дети, которые не дружат с мылом и водицей, поэтому можно увидеть грязные уши, лица, руки.

Послушайте сказку о грязнулях.

**(Рассказывают дети. Сказка инсценируется.)**

**Автор.** Жил был один козлёнок,

И рядом – поросёнок.

Они почти с пелёнок дружили меж собой.

И был один чистюлей,

И был другой грязнулей –

Сообразит любой.

И вот однажды летом,

Вдали от дома где-то,

Козлёнок с поросёнком

Гуляли у реки.

Вдруг выскочил волчище…

***Волк:***

-А ну, который чище? Иди ко мне, дружище!

**Автор.** И обнажил клыки.

И съеден был козленок,

А грязный поросёнок бежал,

Дрожа от страха, и думал

***Поросёнок:***

-Хорошо, что этот злой волчище съедает тех, кто чище,

Кто слишком любит мыло и мятный порошок.

**Автор.** Живёт девчонка Юля – неряха и грязнуля.

Не чистилась с июля,

Не мылась с декабря.

В чернилах вся девчонка,

И в красках вся девчонка.

Не чище поросенка, короче говоря.

Ругает папа Юлю, ругает мама Юлю,

Но ей ходить грязнулей

Никак не надоест.

Как видно, папе с мамой

Одно лишь утешенье.

Одно лишь утешенье,

Что волк её не съест.

А хорошо ли быть грязнулей? Почему?

**Ответ детей.** Никто не захочет дружить с грязнулей, грязные уши – плохо слышат, грязная кожа – организм плохо дышит, грязные руки – глисты и т.д.

Эта сказка с юмором. Грязнулей быть плохо. Давайте поможем Юле стать чистюлей. Расскажите, какие мудрые мысли, пословицы о чистоте вы знаете?

Чистота – залог здоровья.

Чисто жить – здоровым быть.

Кто аккуратен – тот людям приятен.

И так, какое правило необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

**Ответ детей.** (Соблюдать правила личной гигиены)

ЗОЖ начинается с чистоты.

**Вывешивается 1-й лепесток.** Вот и вырос первый лепесток, а мы с вамипостараемся вырастить следующий.

**2-й лепесток – РЕЖИМ ДНЯ**

Народная пословица гласит:

«Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита».

О чем пойдет сейчас речь? Как назовем 2-й лепесток?

**Ответ детей.**

Что такое режим дня?

**Ответ детей.**

Режим дня – это четкий распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Как вы выполняете режим дня? Расскажите.

**Дети читают стихи.**

***Ученик 1:***

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов

***Ученик 2:***

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

***Ученик 3:***

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

***Ученик 4:***

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи

Навостривши уши.

***Ученик5:***

После школы отдыхай,

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

***Ученик 6:***

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

**Учитель вывешивает плакат или показывает.**

Это ваш режим дня. Он примерный, и может меняться. Главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8 – 9 ч., принимали пищу примерно в одно и то же время 4 - 5 раз в день. Очень важно, чтобы вы чередовали работу и учебу с отдыхом.

Какой отдых вы любите?

**Ответ детей.**

Проводите время на свежем воздухе, не менее 2-х часов в день; читайте книги; играйте в подвижные игры. Меньше проводите времени за компьютером и телевизором. Они вредны для нервной системы и зрения.

И так, какое условие необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

**Ответ детей.** (Соблюдать режим дня)

**Вывешивается 2-й лепесток.** Будем растить следующий лепесток?

**3-й лепесток – ДВИЖЕНИЕ.**

Вам нравятся люди с красивой осанкой?

**Ответ детей.**

Не случайно в народе говорят *«эта девочка красивая, как березка».* Что они имеют в виду?

Сейчас мы вам расскажем, как ведут себя некоторые девочки, желая стать первыми красавицами.

**Дети читают стихи.**

***Ученица:***

У нас Ксюша – модница.

Ей нелегко приходится.

У Ксюши каблуки,

Как у взрослой высоки.

Вот такой вышины, вот такой ужины!

***Ученик:***

Бедняжка! Вот страдалица!

Идет – чуть-чуть не валится.

Малыш с открытым ротиком

Не разберет никак –

**Голос:** «Ты клоун или тетенька?»

***Ученица:***

Ей кажется, прохожие

С нее не сводят глаз.

А те вздыхают: «Боже мой,

Откуда ты взялась?»

***Ученик:***

Колпак, пиджак коротенький

И мамино пальто.

Не девочка, не тетенька,

А непонятно кто.

***Ученица:***

Нет, в молодые годы

Не отставай от моды,

Но следуя за модой

Себя не изуродуй!

Какой совет дадим Ксюше?

**Ответ детей.**

Что нужно делать, чтобы наша осанка была красивой?

**Ответ детей.**

**Выполняем физминутку.**

Ребята, а как вы укрепляете свое здоровье? Каким видом спорта любите заниматься? Как закаливаете свой организм?

**Ответ детей.** Утренняя гимнастика, прогулки, занятие физкультурой, спортом (лыжи, плавание и т.д.), закаливание (водой, воздухом, солнцем).

Занятие физкультурой и спортом делают вас ловкими, быстрыми, сильными, помогают лучше учиться.

Итак, какое 3-е правило ЗОЖ необходимо выполнять?

**Ответ детей. (**Заниматься спортом и быть всегда в движении)

**Вывешивается 3-й лепесток.**

**4-й лепесток – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

Народная мудрость гласит «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Как вы думаете, о чём сейчас пойдёт речь?

**Ответ детей.**

Что вы любите есть больше всего?

**Ответ детей.**

У нас в гостях повар. Он посоветует, какие продукты следует употреблять в пищу чаще?

***Повар:***

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

**Ведущий**:

Со мной пришли полезные вещества, которые есть в продуктах.

***Белок:***

Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и в мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

***Углеводы:***

Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Нам в тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

***Жиры:***

Жиры – склад еды, одежды,

Жир, что в пище мы едим.

Очень нам необходим.

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов.

**Ведущий**. Подведем итоги.

***Повар:***

Чтоб расти – нужен белок,

Для защиты и тепла –

Жир природа создала,

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак!

**Ведущий.** В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Витамины оказывают полезное влияние на наше здоровье.

Витамин А очень полезен для зрения.

**Ученик.** Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

**Ученик.** Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

**Ученик.** Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить.

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все же простудился, с помощью витамина С можно быстрее поправиться.

**Ученик.** От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Вывешиваем или показываем рисунок.**

Как же правильно питаться?

**Ответ детей.** (Есть 4-5 раз в день, употреблять в разные продукты, особенно фрукты и овощи)

Итак, какое 4-е условие надо выполнять, чтобы быть здоровым?

**Вывешивается 4-й лепесток.**

**5-й лепесток – НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ.**

Пятый лепесток расскажет нам о том, что может причинить вред нашему здоровью. Это вредные привычки.

Какие вредные привычки вы знаете?

**Ответ детей.** Курение табака, алкоголь, наркотики.

Все названные вредные привычки разрушают работу мозга и всего организма и в конце концов убивают человека.

Скажем: «Нет вредным привычкам» (все вместе) (вывешиваются рисунки детей)

**Вывешивается 5-й лепесток.**

И от себя я хочу добавить еще несколько лепестков – это радость, добро. Без них цветок не будет полным. Давайте больше улыбаться и радоваться окружающему миру. Пусть ваши сердца будут добрыми. Запомните замечательное правило: «Относись к окружающим так, как хочешь, что бы они относились к тебе!»

**Учитель.** Вот наш цветок здоровья и расцвел.

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков.

Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.

**Учитель.** Вот наш цветок здоровья и расцвел.

Цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались только к одному из его лепестков.

Цветок красив только тогда, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчикам и девочкам, что в жизни хорошо, а что плохо.