Классный час.

Тема: **«Путешествие в страну Здоровья».**

Технология проведения: здоровьесберегающая.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: формировать правильное представление о жизненных ценностях,

формировать сознание того, что здоровье зависит от самого человека;

повторить и закрепить знания о личной гигиене, о правилах перехода улицы, о необходимости занятий спортом, о правильном питании;

воспитывать стремление к физическому самосовершенствованию.

Оборудование: цветик-семицветик, сигналы: красный и синий,

компьютер, презентация.

Класс: 1-А

Учитель: Малкина Л.Н.

Дата проведения: 07. 12. 2010 г.

**Учитель:** Ребята, сегодня у нас состоится очень серьёзный разговор. Но сначала посмотрите на доску. Вы видите волшебный цветик-семицветик, который может исполнить только одно желание. Давайте прочитаем, что написано на его лепестках.

**Дети:** ***ум, сила, красота, счастье, здоровье, успех, деньги.***

**Учитель:** Что бы вы хотели иметь больше всего? Какой лепесток вы выберете?

**(Высказывания детей.)**

**Учитель:** Ваши желания и мнения разные. Давайте подумаем, что для человека самое главное в жизни?

(Ответы детей.)

**Учитель:** Итак, самое главное в жизни человека – это здоровье. Только здоровый человек по-настоящему красив и силён, он может получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, заработать деньги, стать счастливым. И наш разговор сегодня о здоровье.

Ребята, мы отправляемся с вами на поезде в страну Здоровья. А чтобы путешествие было интересным, предлагаю ехать с песней.

**Слайд 3.**

**(Звучит фонограмма песни «Голубой вагон». Дети подпевают.)**

**Учитель:** 1 станция – станция Чистюлька.

**Слайд 4.**

Кого называют чистюлей?

**(Ответы детей.)**

**Учитель:** Как вы считаете, это важно для здоровья? Почему?

**(Ответы детей.)**

**Учитель:** Кто из вас чистюля? Что нужно делать, чтобы быть чистюлей?

**(Ответы детей.)**

**Учитель:** Чистота – залог здоровья. Отгадайте предметы, которыми мы пользуемся каждый день, чтобы быть чистыми и аккуратными.

**Слайд 5.**

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я.*

*Белой пеной пенится,*

*Руки мыть не ленится.* (мыло)

*Целых двадцать пять зубков*

*Для кудрей и хохолков.*

*И под каждым под зубком*

*Лягут волосы рядком.* (расчёска)

*Вытираю я, стараюсь*

*После бани паренька.*

*Всё намокло, всё измялось –*

*Нет сухого уголка.* (полотенце)

**Слайд 6.**

*Кто считает зубы нам*

*По утрам и вечерам?* (зубная щётка)

*На себя я труд беру:*

*Пятки, локти с мылом тру.*

*И коленки оттираю,*

*Ничего не забываю!* (мочалка)

**Учитель:** Молодцы, ребята, продолжаем наше путешествие.

**Слайд 7.**

**(Звучит фонограмма песни «Голубой вагон». Дети подпевают.)**

**Учитель:** Следующая станция Дорожная.

**Слайд 8.**

**Учитель:** Мы оказались на оживлённой улице, где мчатся разные автомобили, едут автобусы, движутся пешеходы. Наше здоровье, наша жизнь зависят от того, насколько мы внимательны на дороге. Каждый человек должен знать дорожную азбуку. А знаете ли вы её, ребята? Как нужно правильно переходить дорогу?

(**Ответы детей:** Переходить дорогу можно на зелёный сигнал светофора, по пешеходной дорожке, по подземному переходу и в тех местах, где есть дорожные знаки для перехода пешеходов.)

**Учитель:** Чего нельзя делать на дороге?

(**Ответы детей:** Нельзя играть на дороге.)

**Дети читают стихи:**

*Мы - три брата, мы – три цвета.*

*В мире всем известно это.*

*Всем понятен с давних пор*

*Наш цветастый разговор:*

*Я – могучий красный свет!*

*Ярче в целом мире нет.*

*Я – пожар, я – свет зари.*

*Увидав меня, замри!*

*Я – жёлтый свет!*

*Перехода больше нет.*

*Не спешите, подождите,*

*Посмотрите на меня.*

*Не спешите, потерпите*

*До зелёного огня.*

*Я – зелёный свет!*

*Проходите – разрешаю.*

*Не беда, что я один.*

*Я надёжно защищаю*

*От трамваев и машин.*

**Учитель:** Ребята, вы хорошо запомнили важные правила для нашего здоровья?

(**Ответы детей:** Да!)

**Учитель:** Тогда продолжаем наше путешествие.

**Слайд 9.**

**(Звучит фонограмма со стуком колёс поезда.)**

**Учитель:** Мы прибыли на станцию Спортивная.

**Слайд 10.**

**Учитель:** А зачем нужно заниматься спортом?

**(Ответы детей.)**

**Учитель:** А что вы делаете, ребята, чтобы быть крепкими и здоровыми?

(**Ответы детей:** Делаем зарядку, занимаемся плаванием, бегаем, играем…)

**Учитель:** Молодцы, ребята, чтобы быть крепким, сильным, здоровым, нужно заниматься спортом. В пути мы немного устали, давайте все дружно встанем и проведём физкультминутку.

**(Звучит фонограмма. Дети выполняют упражнения.)**

**Учитель:** А теперь садимся по своим местам и продолжаем путешествие по стране Здоровья.

**Слайд 11.**

**(Звучит фонограмма со стуком колёс поезда.)**

**Учитель:** Наш поезд прибыл на станцию Питательная.

**Слайд 12.**

**Учитель:** Здоровье человека зависит и от того, как он питается. Не все продукты полезны для организма. Давайте поиграем в игру «Полезно - вредно». Если продукт полезен для организма, показывайте синий сигнал, а если вреден – красный.

***Рыба, морковь, чипсы, кефир, пепси, жирное мясо, лук, «Сникерс», яблоки, геркулес, фанта.***

**Учитель:** Ребята, запомните: правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Послушайте советы.

**Рассказывают дети:**

*Ешь меньше сладкого и мучного.*

*Воздерживайся от жирной пищи.*

*Остерегайся очень острого и солёного.*

*Ешь больше овощей и фруктов.*

**Учитель:** Можно было бы ещё много говорить о здоровье, но, к сожаленью, наше занятие подходит к концу и путешествие заканчивается. Давайте вспомним, какой лепесток мы выбрали в начале занятия.

**Дети:** Со словом ***здоровье***.

**Учитель:** Давайте оторвём его и загадаем желание.

**(К доске выходит ученица. Она отрывает лепесток и загадывает желание.)**

*Лети, лети лепесток,*

*Через запад на восток,*

*Через север, через юг,*

*Возвращайся, сделав круг.*

*Лишь коснёшься ты земли,*

*Быть по моему вели:*

*«Хочу, чтобы все были здоровы!»*

**Слайд 13.**

**Учитель:** А чтобы сбылось наше желание, чтобы мы все были здоровы, о чём надо всегда помнить?

(**Ответы детей:** Мыть руки перед едой, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать правила дорожного движения.)