**МОАУ СОШ № 17**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»**

Разработала:

кл. руководитель 5 «Г»

Ланкина О.А.

**2014 год**

 **Цели:**

- расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

- побуждать детей соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

 **Оформление:**

а) написать на доске название классного часа;

б)

в) П л а к а т ы с н а д п и с я м и «В здоровом теле - здоровый дух», «Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь», «Каждый – кузнец своего здоровья»

**I. Организационный момент.**

- Здравствуйте, ребята! Давайте, улыбнемся друг другу и сядем на места.

**II. Обозначение проблемы.**

-О чем мы сегодня будем говорить, вы должны догадаться сами. Я вам дам подсказку с помощью пословиц.

**Слайд 2.**

*Оно дороже богатства.*

*Его сгубишь – новое не купишь.*

*Чистота – залог его.*

-Что это? Конечно же, здоровье!

**Слайд 3**.

 Здоровье не купишь ни за какие деньги. И именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня.

**Слайд 4.**

 -Все неприятности, которые сваливаются на человека, похожи на проливной дождь, от которого трудно спрятаться. А где можно спрятаться от дождя и снега? (в помещении, в доме).

- Давайте и мы с вами построим сегодня воображаемый «Дом Здоровья». **Слайд 5**.

 - Как вы думаете, какой человек может оказаться жителем этого дома? (здоровый)

- Ребята, а что такое Здоровье. Чтобы это узнать разгадаем кроссворд. **Слайд 6**.

 - А кто такой здоровый человек?

**III. Выбор пути решения проблемы.**

**Ведущий.**

 -Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. Мы с вами сейчас поиграем.

***Игра «Будь внимательным!»***

***Ученик 2.***

*Вам, мальчишки и девчонки*

*Приготовили стишки*

*Если наш совет хороший*

 *Вы похлопайте в ладоши*

*На неправильный совет*

*Говорите- нет, нет, нет.*

***Ученица 1****.*

*Постоянно нужно есть*

*Для зубов для ваших*

*Фрукты, овощи, омлет*

*Творог, простоквашу.*

*Если мой совет хороший*

 *Вы похлопайте в ладоши.*

***Ученик 2.***

*Не грызите лист капустный*

*Он совсем, совсем невкусный*

*Лучше ешьте шоколад,*

*Вафли, сахар, мармелад*

*Это правильный совет? (нет, нет, нет)*

***Ученица 1.***

*Говорила маме Люба*

 *Я не буду чистить зубы*

*И теперь у нашей Любы*

*Дырка в каждом, каждом зубе*

*Каков будет ваш ответ*

*Молодчина Люба? (нет, нет, нет)*

***Ученик 2.***

*Блеск зубам, чтобы придать*

*Нужно крем сапожный взять*

 *Выдавить полтюбика*

*И почистить зубики.*

*Это правильный совет? (нет, нет, нет)*

***Ученица 1.***

*Навсегда запомните*

*Милые друзья.*

*Не почистить зубы*

*Спать идти нельзя*

*Если мой совет хороший*

*Вы похлопайте в ладоши.*

***Ученик 2.***

*Запомните, совет полезный*

*Нельзя грызть предмет железный*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

 - Молодцы!

- Как вы думаете, с чего начинается день здорового человека?

(с зарядки)

**Ведущий -** На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

* **Зарядка**

**Ведущий –** Ребята, а что такое физкультура? (Ответы детей)

**Слайд 7**.

**Ученик 3.**

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

“Физ.” и “куль” и “ту” и “ра”.

Руки вверх, руки вниз.

Это “физ”.

Крутим шею словно руль.

Это “куль”.

Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.

Бегай полчаса с утра.

Это “ра”.

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура! (**приложение 2.)**

(Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст).

 *-*Очень хорошо у нас получилось. Ни для кого не секрет, что трудно заставить себя по утрам делать зарядку.

 -А какие еще виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье? (зарядка, активный отдых, подвижные игры)

Подвижные игры.

Зарядка, спорт.

Активный отдых.

(Выкладывается первый ряд кирпичиков на доске, с помощью магнитов.)

 -Ребята, знаете ли вы фразу «неграмотный человек»? Это не только тот, кто не умеет читать и писать, но и тот, кто не знает правил здорового образа жизни.

 Итак, я предлагаю вам **загадки**

1.Белое корыто к полу прибито. *(Ванна)*

2. Худая девчонка –

Жесткая чёлка,

Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет
Да стены помоет. *(Зубная щётка)*

3.Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит. *(Зубная паста)*

4*.* Светло поле-сторона,

 Идёт по полю борона,

Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает. *(расческа)*

*5.*Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне. *(мыло)*

6. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.(мочалка)

7.Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -
Что это такое? *(полотенце)*  **(Приложение 3)**

**-** Молодцы, ребята! Второй ряд связан с **правилами гигиены**.

Уход за зубами.

Гигиена зрения, слуха, правильная осанка.

Соблюдение личной гигиены.

 - В каждом доме должно быть окно. Для чего нужно окно? (чтобы было светло) Чтобы построить окно в нашем доме, необходимо расшифровать слово, которое обозначает важный элемент здорового образа жизни.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| Р | Е | Ж | и | м |

(Ключом к выполнению задания является алфавит, в котором пронумерованы буквы.)

**Слайд 8 - 14 .**

**Слайд 15.** Правильное питание. **Слайд 16,17.**

 - Основными режимными моментами являются завтрак, обед и ужин. Попробуем составить меню на один день. У меня в конверте наборы с названиями блюд. Выберите те блюда, которые считаете нужными**.(Приложение 4) Слайд 18,19,20,21..**

 (На доске выкладывается третий ряд «кирпичиков», которые затем прикрепляются к доске, с помощью магнитов.)

Фрукты, овощи.

Мясо, рыба.

Молочные продукты. Крупы.

А сейчас посмотрим, как издавна народ относился к здоровью. **Слайд 22-33**.

**1 команда** получает карточки с незаконченными пословицами. Ваша задача– закончить пословицы о здоровье.

Чистота - \_\_\_\_ (Ответ: залог здоровья)

Здоровье в порядке - \_\_\_\_(Ответ: спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров - \_\_\_\_(Ответ: закаляйся)

В здоровом теле - \_\_\_\_\_(Ответ: здоровый дух)

**2 команда** соберет пословицы

(Пословицы разделены на 2 части)

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи, фрукты – полезные продукты.

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь «Сникерс» кушать сладкий, будут зубы не в порядке.

**3 команда** сложит из этих букв то, о чем мы сегодня говорим Здоровый образ жизни

 Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе.

 Перед вами лежат листы бумаги, где написано бесценное слово «здоровье». Вам нужно подобрать к каждой букве этого слова как можно больше слов, которые начинаются с этой буквы и имеют отношение к здоровому образу жизни. Написавший больше всего слов и будет победителем. **(приложение 6).**

*Например:*

З - зарядка, закалка, загар, задор.

Д – диета, доктор, душ.

О – отдых, обед.

Р – режим, работа.

О – Олимпиада.

В- вода, витамины, выносливость.

 Ь

Е – еда, езда.

 - Ребята, скажите, что мешает быть здоровым? (Вредные привычки).

 -Какие вредные привычки вы знаете?

-Мы умеем думать, мы можем рассуждать,

Что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

 Сейчас вам прочитают стих, а вы если согласны отвечайте «Это я, это я, это все мои друзья!»

**Ученик 4.**

Кто хочу у вас узнать

Любит петь и танцевать?

……………………………..

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

………………………………

Кто из вас скажите, братцы,

Забывает умываться?

…………………………….

Кто из вас такой хороший

Загорать идет в галошах?

…………………………….

Кто умеет отдыхать,

Бегать, прыгать и скакать?

…………………………….

Кто не чесан, не умыт,

 И всегда подолгу спит?

 …………………………..

 Кто из вас, из малышей

 Ходит грязный до ушей?

 ……………………….

Кто из вас скажите прямо

Любит папу, любит маму?

…………………………..

 - Но наш дом еще не завершен. Ему не хватает крыши.

**Слайд 34**.

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!!!

**IV. Итог. Слайд 35.**

 - Итак, мы с вами построили «Дом здоровья». Давайте, посмотрим, каким должен быть житель этого дома. (Дети работают по получившемуся дому**).**

 - Я очень хочу, чтобы вы задумались о своем отношении к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы будете относиться к своему здоровью.

**Слайд 36**..***Инструкция .***

*Желтый – я буду вести здоровый образ жизни;*

*Зеленый – я буду стараться, но не всегда;*

*Голубой – я не буду обращать внимание на свое здоровье.*

*(Дети делают выбор, делается анализ самооценки.)* ***Слайд 37****.*

-Мы с вами очень хорошо поработали. Надеюсь, что вы все будете выполнять все правила, чтобы быть здоровыми. **Слайд 38**.

***Приложение 1.***

***Ученик 2.***

*Вам, мальчишки и девчонки*

*Приготовили стишки*

*Если наш совет хороший*

 *Вы похлопайте в ладоши*

*На неправильный совет*

*Говорите- нет, нет, нет.*

***Ученица 1****.*

*Постоянно нужно есть*

*Для зубов для ваших*

*Фрукты, овощи, омлет*

*Творог, простоквашу.*

*Если мой совет хороший*

 *Вы похлопайте в ладоши.*

***Ученик 2.***

*Не грызите лист капустный*

*Он совсем, совсем невкусный*

*Лучше ешьте шоколад,*

*Вафли, сахар, мармелад*

*Это правильный совет? (нет, нет, нет)*

***Ученица 1.***

*Говорила маме Люба*

 *Я не буду чистить зубы*

*И теперь у нашей Любы*

*Дырка в каждом, каждом зубе*

*Каков будет ваш ответ*

*Молодчина Люба? (нет, нет, нет)*

***Ученик 2.***

*Блеск зубам, чтобы придать*

*Нужно крем сапожный взять*

 *Выдавить полтюбика*

*И почистить зубики.*

*Это правильный совет? (нет, нет, нет)*

***Ученица 1.***

*Навсегда запомните*

*Милые друзья.*

*Не почистить зубы*

*Спать идти нельзя*

*Если мой совет хороший*

*Вы похлопайте в ладоши.*

***Ученик 2.***

*Запомните, совет полезный*

*Нельзя грызть предмет железный*

*Если мой совет хороший,*

*Вы похлопайте в ладоши.*

***Приложение 2.***

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

“Физ.” и “куль” и “ту” и “ра”.

Руки вверх, руки вниз.

Это “физ”.

Крутим шею словно руль.

Это “куль”.

Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.

Бегай полчаса с утра.

Это “ра”.

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

КАРТОФЕЛЬ КАША

МАКАРОНЫ РЫБА

МЯСО ОВОЩНОЕ РАГУ

СОК КОМПОТ ТВОРОЖОК

ЙОГУРТ КЕФИР ОМЛЕТ

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА ГОРЯЧЕЕ

***Приложение 3***.

**ЗАГАДКИ**

1.Белое корыто к полу прибито.

2. Худая девчонка –

Жесткая чёлка,

Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет
Да стены помоет.

3.Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит.

4*.* Светло поле-сторона,

 Идёт по полю борона,

Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.

*5.*Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне.

6. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

7. Вафельное и полосатое,

 Ворсистое и мохнатое,

 Всегда под рукою -
 Что это такое?

***Приложение 4***

КАРТОФЕЛЬ КАША

МАКАРОНЫ РЫБА

МЯСО ОВОЩНОЕ РАГУ

СОК КОМПОТ ТВОРОЖОК

ЙОГУРТ КЕФИР ОМЛЕТ

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА ГОРЯЧЕЕ

КАРТОФЕЛЬ КАША

МАКАРОНЫ РЫБА

МЯСО ОВОЩНОЕ РАГУ

СОК КОМПОТ ТВОРОЖОК

ЙОГУРТ КЕФИР ОМЛЕТ

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА ГОРЯЧЕЕ

***Приложение 4.***

Кто хочу у вас узнать

Любит петь и танцевать?

……………………………..

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

………………………………

Кто из вас скажите, братцы,

Забывает умываться?

…………………………….

Кто из вас такой хороший

Загорать идет в галошах?

…………………………….

Кто умеет отдыхать,

Бегать, прыгать и скакать?

…………………………….

Кто не чесан, не умыт,

 И всегда подолгу спит?

 …………………………..

 Кто из вас, из малышей

 Ходит грязный до ушей?

 ……………………….

 Кто из вас скажите прямо

 Любит папу, любит маму?

 …………………………..

***Приложение 5***.

З -

Д –

О –

Р –

О –

В –

Ь –

Е –

З -

Д –

О –

Р –

О –

В –

Ь –

Е –

З -

Д –

О –

Р –

О –

В –

Ь –

Е –

***Задания кроссворда.***

1.*Утром раньше поднимайся, 5. Ускользает, как живое,*

*Прыгай, бегай, отжимайся. но не выпущу его я.*

*Для здоровья, для порядка Дело ясное вполне-*

*Людям всем нужна… (зарядка) Пусть отмоет руки мне. (мыло)*

*2. Дождик теплый и густой, 6. Горяча и холодна*

*Это дождик не простой: Я всегда тебе нужна.*

*Он без туч, без облаков Позовешь меня - бегу*

*Целый день идти готов. (душ) От болезней берегу. (вода)*

*3. Хочешь ты побить рекорд? 7.Есть, ребята, у меня*

*Так тебе поможет …(спорт) Два серебряных коня.*

 *Езжу сразу на обоих –*

 *Что за кони у меня? (коньки)*

*4.Кто в дни болезней 8. Чтоб большим спортсменом стать,*

*Всех полезней Нужно очень много знать.*

 *И лечит нас И поможет здесь сноровка*

*От всех болезней.(доктор) И, конечно, …(тренировка)*