

## Цель:

- показать обучающимся необходимость заботиться о своем здоровье.

## Задачи:

- сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться; развивать навыки сотрудничества.

## Оборудование:

Компьютер, мультимедийный проектор, экран, листики для детей, клумба с цветами и сорняками, дерево, разрезные пословицы.

### I. Введение

-Здравствуйте, ребята.. Мы проведем этот классный час вместе. Пусть он принесёт нам радость общения и наполнит души прекрасными чувствами. А о теме классного часа я хочу, чтобы вы догадались после просмотра мультфильма.

### II. Мультимедийный фильм

-Как вы думаете, какой же теме посвящён наш классный час? (Здоровью)

Учитель. Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить.

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю то и расскажу.

### III. Сказка

-Я хочу рассказать вам сказку.

В некотором царстве, в некотором государстве, на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: "Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?" Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: "Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях".

-Ребята вам понравилась сказка? Итак, что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо? Ответ: Быть здоровыми.

### III. Страна Здоровье

-Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие. Посмотрите на карту, как называется страна, в которую мы попадем?

Ученики: Она называется страна Здоровья.

Наша первая станция «Здоровое питание»

Ребята, чтобы быть здоровыми мы должны правильно питаться.

- Обратите внимание на доску.

#### Правильное питание

1. Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
2. Перед едой надо вымыть руки с мылом.
3. Есть надо продукты, полезные для здоровья.
4. Есть не торопясь.
5. Не объедаться.
6. Сладости только после основной еды.

#### Вторая станция Гигиена

- Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Эти люди перестали бы чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?

Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

#### Правила Гигиены

- перед едой мыть руки.
- умываться утром после сна и вечером
- чистить зубы два раза в день
- принимать душ каждый день

#### Следующая станция "Спортивная"

Чтобы сохранить здоровье

нужно заниматься физкультурой

делать ежедневную зарядку

гулять на свежем воздухе

Давайте покажем какие мы спортивные.

#### IV. Физминутка (ролик).

#### Четвёртая станция "Режим дня"

Режим- это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течении дня. Поэтому следующая станция называется «Режим дня»

7.00-7.35 Подъём, водные процедуры, завтрак

8.30-12.40 Уроки в школе.

13.00-15.00 Обед, сон(отдых).

15.00-16.00 Кружок, секция и т.д.

16.00-17.30 Подготовка домашнего задания

18.00-21.00 Игры, ужин, подготовка ко сну.

21.00-7.00 Сон.

#### **Пятая станция «Вредные привычки»**

- Здоровью вредит курение
- Вредно переедать
- Есть много сладкого
- Вредно мало двигаться
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.

Наше путешествие закончилось, давайте подведём итог.

Посмотрите на нашу клумбу внимательно. В ней всё вам нравится? Мне кажется, здесь есть что-то лишнее? Давайте приведём нашу клумбу в порядок. Назовите, что нам мешает? (курение, переедание, лень, алкоголь, неряшливость, телевизор, компьютер, сквернословие.)- сорняки.

Цветы( здоровье, правильное питание, режим дня, спорт, гигиена, красота, чистоплотность, радость, сила, закаливание) Теперь наша клумба стала чистой и красивой. Я хочу, чтобы вы были такими же красивыми как наши цветы. А для этого мы должны...

#### **V. Игра "Это я, это я, это все мои друзья".**

-А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны.

Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

-Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

#### **VI. Пословицы.**

—О здоровье очень много пословиц. Давайте попробуем собрать их.

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь – всего добудешь.

Крепок телом – богат делом.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровый человек- богатый человек.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

-Какой образ жизни выбираем?

#### **VIII. Дерево**

Счастливую полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни листья этого дерева-дни жизни человека. Каждый листочек этого дерева будет зелен и свеж, если поддерживать крону, и будут равноценны ветви- « я могу», « я хочу», «я должен». Эти ветви питает могучий ствол- «здоровый образ жизни», которому необходимы корни помощники в сохранении здоровья. Уважаемые участники, я вам выдаю лист (на каждую команду по одному), на котором изображено дерево. Вспомните ребята о чём мы с вами говорили и напишите на листиках из чего складывается здоровый образ жизни.

-А когда нужно заботиться о своём здоровье, время от времени или постоянно? А как назвать одним словом? (Режим дня)

Есть такая пословица" *Смех- здоровье души"*

#### **IX. Итог.**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

*-Будьте здоровы!!!!*