**Классный час на тему**

**«Путешествие в страну здорового образа жизни».**

**Класс:** 1-2

**Дата проведения:**

**Классный руководитель:** Искалиева С.З.

Ход мероприятия.

*Учитель:*

Здравствуйте! Поклонившись, мы друг другу сказали… Здравствуйте! Что особого мы друг другу сказали… Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире? Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире? Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь? - А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому - все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в классе.

Мы сегодня отправляемся с вами в удивительное путешествие в сказочный город, город Здорового образа жизни.

А отправимся мы с вами в путешествие на сказочном паровозике.

Мне очень хочется, чтобы после нашего занятия-путешествия у вас появилось новое отношение к самому себе, к своему здоровью.

Эти истины не новы, только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране, где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

В путь- дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся!

Но дорога не проста, из-за каждого куста

Может недруг появиться.

Вам придется с ним сразиться!

*Учитель.*

Но чтобы отправиться нам в эту прекрасную страну, давайте ответим на вопрос. Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь – всё потеряешь». Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека? (Ответы)

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Итак, усаживаемся поудобнее и отправляемся в путь.

(Звучит музыка, звук движущегося паровоза )

Станция 1 «Азбука здоровья»»

Предлагаю вам внимательно посмотреть мультфильм, а затем ответить на вопросы.

(Смотрят мультфильм «Смешарики -Азбука здоровья», отвечают на вопросы во время просмотра)

Давайте посмотрим, что же такое здоровый образ жизни и запомним компоненты ЗОЖ.

Станция 2 «Чистюлькино»

Все вы знаете, что соблюдение гигиенических процедур – необходимое правило для каждого человека. Это способствует поддержанию здоровья каждого из нас. Посмотрим, знаете ли вы, как соблюдать личную гигиену, защитить себя от многих болезней.

Итак, на станции «Чистюлькино» мы должны ответить на вопросы одного сказочного героя, а кто это вы узнаете, отгадав загадку:

Он грязнуль не любит очень

Сделать чище всех он хочет.

Моет с мылом всех до дыр

Умывальник …. (Мойдодыр)

**Вопрос № 1**

- Что такое личная гигиена?

*Правильный ответ.* Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

**Вопрос № 2**

- Почему необходимо мыть руки перед едой?

*Правильный ответ.* На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

**Вопрос № 3**

- Зачем надо коротко стричь ногти?

*Правильный ответ.* Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

**Вопрос № 4**

- Сколько раз в день необходимо умываться?

*Правильный ответ.* Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

**Вопрос № 5**

- Как часто нужно мыть все тело и голову?

*Правильный ответ.* Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

**Вопрос № 6**

- Как часто нужно мыть руки?

*Правильный ответ.* Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

**Вопрос № 7**

- Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

*Правильный ответ.* Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

***Учитель***

- Ребята, вы справились с заданием Мойдодыра, и теперь мы можем отправляться дальше.

Станция 3 «Зарядкино» (Слайд 8)

Учащиеся выполняют зарядку под музыку

Учитель: Зарядкино, Зарядкино,

Довольна, детвора.

Скорее все в вагоны,

Нам дальше в путь пора!

Станция 4 «Загадкино»

Учитель: Мы прибыли на станцию «Загадкино», на которой нас поджидает

Грязнуля (слайд 10). Ребята, вы хотите быть похожими на этого мальчика?

Ответы детей.

Грязнуля предлагает вам сразиться с ним в соревновании под названием «Скачки». Вы должны отгадать его загадки.

игра Скачки

Станция 5 « Умники и умницы»

Ребята, вам необходимо собрать пословицы о здоровье.

Игра «Найди пару»

Дети читают получившиеся пословицы. Обсуждают значение каждой пословицы.

Кроме занятия спортом каждому человеку для ЗОЖ необходимо закалять свой организм. На дом у вас было задание подготовить советы для человека, который решил закаляться. С чего необходимо начинать?

(Ответы детей).

***Правила закаливания.***

*1.Закаляться нужно постепенно.*

*2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.*

*3. Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.*

*4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.*

*5. Перед сном обязательно проветривать свою комнату.*

*6. Не забывай о контрастных ванночках для ног.*

*7. Утром выполняй зарядку при открытой форточке.*

*8. Обтирайся водой комнатной температуры.*

- Нам пора отправляться дальше.

Станция 6 «Витаминкино» (Слайд 12)

Угадайте, кто ждет нас на этой станции:

Берегись болезнь любая:

Грипп, ангина и бронхит.

Всех на бой вас вызывает

Славный доктор …. (Айболит) (Слайд 13)

- Доктор Айболит предлагает вам распределить картинки на 2 группы – что полезно и что вредно для здоровья.

 - игра

Молодцы, ребята вы справились с заданием.

- Как вы понимаете фразу «Надо правильно питаться»?

Ответы детей.

- А сейчас доктор Айболит познакомит вас с витаминами и где они содержатся.

- Вы правильно справились с заданием, вспомнили главные правила здорового питания и нам пора отправляться дальше.

- Ребята, но в этом сказочном городе есть очень опасное место, через которое нам необходимо пройти, чтобы попасть домой. Это болото Вредных привычек.

- Чтобы преодолеть его, надо знать несколько важных правил. Вы работали в группах дома и подготовил мини – сообщение о самых опасных для здоровья привычках человека.

**Сообщения о** вреде курения , сквернословии, интернет зависимости**.**

**-** Скажите. А это все вредные привычки, которые могут быть у человека?

- И вот болото позади. Как вы думаете, мы вспомнили обо всех компонентах, составляющих ЗОЖ?

Ответы детей

**Режим дня. РАБОТА в паре**

- А что это такое режим дня? Для чего человеку необходимо его соблюдать?

- А сейчас мы посмотрим, знаете ли вы режим дня.

- Соотнесите время на циферблате часов со словами на карточке. (приложение)

- Молодцы! Вы хорошо знаете режим дня.

Наше путешествие подошло к концу.

- Какие правила ЗОЖ мы должны соблюдать, для того, чтобы вырасти здоровыми, сильными?

Составление таблицы - памятки «Правила здорового образа жизни».

- Итак, что надо делать, чтобы на все хватало времени?

- Что значит «лень заразна»?

- Хорошо, а теперь давайте вспомним все правила гигиены, про которые мы сегодня говорили. Молодцы!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно 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 всегда.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите

Он вам силы даст, друзья.

Подведение итогов классного часа. Рефлексия.