**Классный час на тему:**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

 **Учитель: Сыздыкбекова О.И.**

 **1 класс**

**Задачи:**

- прививать положительное отношение к физической культуре и спорту;

- формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания;

- ознакомить учащихся с необходимостью правильного питания;

- повышать уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни;

- формировать культуру здорового образа жизни.

**Оборудование:**

- карточки для самостоятельной работы;

- рисунки учащихся на тему «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;

 **Ход классного часа.**

**I. Организационный момент**.

**Учитель:**Я надеюсь, что сегодняшний   классный час поможет вам узнать много нового, интересного и неожиданного о том, что, как вам кажется, вам уже известно.

**II. Актуализация знаний и постановка   проблемы**.

**Учитель:**Чтобы   определить тему сегодняшнего классного часа, я задам вам несколько вопросов.

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Почему нужно чистить зубы и мыть руки?

Почему нужно заниматься физкультурой, спортом?

Сформулируйте тему классного часа.

Сегодня на классном часе мы совершим путешествие в страну Здоровья, поговорим о том, как укрепить и сохранить свое здоровье. В эту страну мы отправимся на велосипедах.

Ребята, объясните значение мудрых мыслей о здоровье

Здоровье дороже богатства.

В здоровом теле – здоровый дух.

Вставать с рассветом очень полезно для здоровья

Кто здоров, тот и молод.

Здоровье за деньги не купишь.

**III. Путешествие по станциям.**

**1.Станция «Гигиеническая»**

Ребята, чтобы узнать, кто будет нас сопровождать в пути, отгадайте загадку.

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор .... (*Айболит*)

**Учитель:**Итак, ребята, наше путешествие начинается. Вместе с доктором Айболитом садимся на велосипеды и отправляемся на  станцию «Гигиеническая».

Ребята, кто из вас знает, что такое   «гигиена»? (*Гигиена – это   наука о здоровье человека).*

Давайте   вспомним правила личной гигиены.

Внимание на экран.

Почему от    мальчика  сбежали вещи?

А вы догадались, как можно назвать этого мальчика? (*Неряха, грязнуля.*)

Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этогомальчика? (*Мыть руки, умываться, мыться, чистить и стирать одежду, расчесываться.*)

Молодцы!Ребята, как вы думаете, что такое «личная гигиена»?*Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.*

Ребята показывают сценку про грязнулю.

– Ах, ты девочка, чумазая

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на руках дорожки

– Я на солнышке лежала

Руки кверху всё держала

Вот они и загорели.

– Ах, ты девочка, чумазая

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный

Будто закопчённый.

– Я на солнышке лежала

Носик кверху я держала

Вот он и загорел

Девочка, нужно руки тебе помыть.

– Саша  мочалку  возьмёт

И ладошки ей потрёт.

– Катя  ватку возьмёт

И носик ей потрёт.

– Не трогайте ладошки

Они не будут белые

Они же  загорелые.

– Давайте посмотрим на её руки.

А ладошки то отмылись.

– Да. Значит, это была грязь.

**Учитель:**Давайте девочку  научим  правильно умываться.Как нужно это сделать правильно.

Один ученик показывает, выполняя практические действия*.*

*Намочить руки, взять   мыло, намылить руки до пены, затем смыть пенуводой.  Теперь чистыми руками  моем лицо, уши, шею.*

**Учитель:**

Ребята, а сколько раз нужно мыть руки?

**Физкультминутка**

Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с мылом.

Рано утром не ленись,

На физкультминутку становись!

**Танец маленьких утят.***(музыкальное сопровождение)*

**Учитель:**

Ребята, а  что может произойти, если не умываться и не мыть руки.(*Будут чесаться тело, руки и лицо*)

Чем покрыто наше тело? (*Наше тело покрыто кожей*).

*Учитель предлагает ученикам рассмотреть кожу на своих руках, обращает их внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, способна растягиваться при движениях.*

**Учитель:**Кожа защищает наше тело от болезней. Когда вы бегаете, прыгаете, вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов.

Грязная кожа может принести вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

Ребята, назовите предметы личной гигиены, отгадав загадки Мойдодыра.

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу  и грязнулю.

Им утру  потоки  слёз,

Не забуду  и про  нос. (*Носовой платок*)

Гладко  и   душисто,

Моет   очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого  было –

Что, ребята? (*Мыло*)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (*Мочалка*)

Вытираю  я, стараюсь

После  бани  паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого  уголка. (*Полотенце*)

Хожу-брожу  не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы  у меня длинней,

Чем  у волков  и медведей. (*Расческа*)

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

И та станет чище. (*Платяная щетка.)*

Кто  считает зубы  нам

По утрам  и вечерам. (*Зубная щётка*)

**Учитель:**Все это предметы  личной гигиены.

Ребята, а теперь ответьте на мои вопросы

Сколько раз в   день надо чистить зубы?

*Зубы надо   чистить столько раз, сколько раз мы кушаем. После каждого приёма пищи надо   прополоскать рот водой.*

Сколько раз в день надо умываться?

Сколько раз в день надо причёсываться?

А надо ли мыть уши?

Как часто надо мыть тело?

А для того, чтоб   везде успеть, надо соблюдать режим дня. Вспомним основные этапы режима дня. Я   называю строчку, а вы нужное слово

Стать здоровым ты решил

Значит, выполняй … (*режим*).

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг …  (*будильник*).

На зарядку встала вся

Наша дружная … (*семья*).

Режим конечно не нарушу –

Я моюсь под холодным … (*душем*).

Поверьте, мне никто не помогает

Постель я тоже … (*застилаю*).

После душа и заправки

Ждёт меня горячий …(*завтрак*).

После завтрака всегда

В школу я бегу, …(*друзья*).

В школе я стараюсь очень

С лентяем - спорт дружить …(*не хочет*).

Ну вот! Ура! Звенит звонок!

Последний кончился …(*урок*)!

С пятёрками спешу домой

Сказать что я - всегда герой …(*герой*)!

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам …(*Мойдодыра*)!

После обеда можно спать,

А можно во дворе …(*играть*).

И в мороз и в жару

Играть на улице …(*люблю*).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья …(*мои*).

Мама машет из окна

Значит, мне домой …(*пора*).

Теперь я делаю уроки,

Мне нравится моя …(*работа*).

Я важное закончил дело,

И погулять иду я …(*смело*).

Я, ребята, не грущу,

Я с работы папу … (*жду*),

Домой мы весело идём,

Нас ужин мамин дома … (*ждёт*).

После ужина веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом занимаемся,

Маме нашей … (*улыбаемся*).

Мама от нас не отстаёт,

В руки скакалку она …(*берёт*).

Смотрит к нам в окно луна

Значит, спать давно …(*пора*).

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и уши.

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо…(*спать*)!

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

**Учитель:**Наше путешествие продолжается, садимся на велосипеды и отправляемся на станцию «Физкультурная».

**2. Станция   «Физкультурная»**

На этой станции доктор Айболит предлагает вам разучить новый комплекс утренней зарядки.

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! (*Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.*)

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. (*Руки перед грудью, рывки руками в стороны.*)

Вправо-влево наклонились,

И вперёд-назад прогнулись. (*Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.*)

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражненье выполняем.

Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)

**Учитель:**Молодцы! Получили заряд бодрости, отправляемся дальше, прибываем на станцию «Спортивная»

**3. Станция  «Спортивная**»

*Ученик читает стихотворение*

По воде под ивняком

Ходит аист босиком.

И не хнычет:

«Ой, беда,

Ой, холодная вода!»

**Учитель:**Почему аист не простужается?

 Ребята, доктор Айболит предлагает отгадать загадки и узнать, какой спортивный инвентарь помогает людям стать крепче, сильнее, выносливее:

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные … (*коньки*)

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет! (*мяч*)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...(*гантели*)

Всё лето стояли,

Зимы ожидали.

Дождались поры,

Помчались с горы. (*санки*)

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой … (*велосипед*)

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу. *(обруч*)

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега. (*лыжи*)

**Учитель:**Ребята, а какие виды спорта вы знаете? А сейчас к доске выйдут ребята, которые ходят в разные секции и спортивные кружки, и расскажут о своих спортивных достижениях.

Легко ли быть спортсменом?

Ребята, что даёт человеку спорт?

Какой вывод мы можем сделать?

**Учитель:**Правильно, молодцы, отправляемся дальше. Следующая станция «Правильного питания».

**4.   Станция «Правильного питания»**

 **Учитель:**Человек не может быть здоровым без правильного питания. Сегодня мы поговорим и об этом.

Доктор Айболит предлагает нам поиграть в игру «Полезное, неполезное» (*работа в парах*).

Ваша   задача внимательно смотреть на экран и определить, какие продукты полезные, а   какие нет.

*Продукты -  морковь, чипсы, йогурт, яблоко, кока-кола,   хлеб, конфеты, клубника, торт, рыба, газировка, кетчуп, картофель, свекла, лимон, капуста, репа, смородина.*

**Учитель:**С продуктами разобрались. А в каких продуктах больше всего витаминов?

Ребята рассказывают,  в каких   продуктах содержатся витамины, и чем они полезны.

*Витамин – «А» содержится в моркови,  капусте, картофеле. Он необходим для роста костей, роста крепких зубов и острого зрения.*

*Витамин – «В» содержится в яблоках, свёкле, репе. Он необходим для того, чтобы быть сильными, иметь хороший   аппетит и отличное настроение.*

*Витамин – «С» содержится в чесноке, лимоне, смородине. Он необходим   для того, чтобы быть бодрым, иметь хороший иммунитет и не болеть вирусными   заболеваниями и гриппом.*

**Учитель:**Итак, ребята, а сколько раз необходимо питаться в сутки?

*Желательно питаться 5 раз в сутки:*

*Завтрак дома.*

*Завтрак в школе.*

*Обед дома.*

*Полдник дома*

*Ужин дома.*

**VI. Итог классного часа и рефлексия.**

**Учитель:**Ребята, наш классный час подошел к концу. Давайте поблагодарим доктора Айболита за интересное путешествие в страну Здоровья. Что нового узнали о своём здоровье?

Возьмите карточки и напишите, что нужно сделать для того, чтобы сохранить свое здоровье.

**Карточка для самостоятельной работы:**

*Чтобы сохранить свое здоровье надо: ………..………………………………………*

*………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..*

*Для чего мне надо быть здоровым? ……………………………………………………..*

*……………………………………………………………………………………………………*

**Учитель:**Ребята, зачитайте, что у нас получилось?

**Для того чтобы сохранить свое здоровье надо:**

*Соблюдать правила хорошего здоровья.*

*Соблюдать правила гигиены.*

*Соблюдать режим дня.*

*Заниматься спортом.*

*Закаливать организм.*

*Правильно питаться 5 раз в день.*

*Употреблять больше овощей и фруктов.*

*Больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером и   телевизором.*

*Жить без вредных привычек: не пить, не курить, не употреблять   наркотики.*

Теперь вы знаете правила   разумного поведения человека для того, чтоб сберечь здоровье на долгие годы.

**Выставка рисунков ребят на тему: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!».**

**Учитель:**Будьте здоровы.