**Классный час**

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

**Цель** классного часа: формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью, формирование интереса к ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью, потребность детей в соблюдение правил личной гигиены; чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья

2. Развитие навыков общения, работы в команде; способности к логическому и творческому мышлению, способности применять имеющиеся знания на практике

3.Способствовать укреплению здоровья детей через физические минутки.

**Ход классного часа.**

**1.Организационный момент.**

-Здравствуйте дорогие ребята и наши уважаемые гости!

-Я желаю вам хорошего настроения

**2. Расслабляющий тренинг.**

**(Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.)**

-Ребята, посмотрите, какое сегодня прекрасный день. Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

**Здравствуй, солнце золотое!**(рисуют руками круг**)**

**Здравствуй, небо голубое!**(руки поднимают вверх, машут кистями)

**Здравствуй, вольный ветерок!**(обмахивают кистями рук лицо)

**Здравствуй, милый мой дружок!**(поднимают руки вверх и машут)

Ребята, улыбнитесь друг другу. Сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о самом ценном, что есть у человека. А вот о чем, вы узнаете, когда поможете мне закончить фразы.

**3.Актуализация знаний по теме “Здоровый образ жизни.**

**Определение темы классного часа.**

Соберите из букв слово **– 1 ряд- здоровый , 2ряд – образ, 3 ряд - жизни**

**4. Постановка учебной задачи**

-Так о чём мы с вами сегодня будем говорить?

-Правильно. Мы сегодня поговорим «О здоровом образе жизни»

**Секреты здоровья отправляемся искать,**

**Нам много трудностей придется испытать.**

**К здоровью отнесемся мы серьезно ,**

**Мы знаем в наших силах все возможно!**

*-*Всегда при встрече говорим: «Здравствуйте». А что это значит? (значит, желаем здоровья). З**доровье**для человека – **самое главное богатство,** которое нужно беречь и заботится о нем с детства. Я рада видеть вас всех сегодня такими красивыми, опрятными и здоровыми

***Слайд*** -**Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.**

А как? Сегодня об этом мы с вами и будем говорить.

-И я хочу пригласить вас в увлекательное путешествие - **В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!**

Узнаем много интересного и необычного, как нужно заботиться и укреплять свое здоровье; в пути нам встретятся разные станции, на которых мы будем выполнять задания.

А так как путь у нас длинный мы с вами отправимся на веселом паровозике.

**5. Мультфильм «Паровозик Ромашково»**

Сегодня мы отправимся в путешествие по станциям…Режим дня Гигиена, Правильное питание.

Во время путешествия мы создадим памятку «Секреты здоровья» Слайд

**6. Первая станция «Режим дня»**

-музыка (Паровозик из Ромашково)

- Что такое режим дня? Как вы понимаете?

- Он важен для нашего здоровья?

***РЕЖИМ ДНЯ*** *– это правильное распределение времени в течении дня, при котором труд и отдых чередуются.* **Слайд**

**- Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,**

**Знает вся детвора, должен быть РЕЖИМ у ДНЯ!**

***Задание: Составить режим дня. Расположить карточки с действиями по порядку.***

**Предлагаю поработать в парах. Необходимо правильно составить режим дня и вклеить в памятку. Детям раздать пакеты**

*подъем ,зарядка, завтрак, уроки в школе, обед, прогулка на свежем воздухе, выполнение домашнего задания, ужин, свободное время, сон*

***Проверяем***

-Молодцы, я хочу, чтобы вы соблюдали режим дня не только здесь, обучаясь в нашей школе, но и дома. Ведь **режим дня** очень важен для нашего здоровья. Когда человек вовремя трудится и отдыхает он успевает за день сделать очень многое, у него повышается настроение хорошее, он улыбается, а когда человек больше улыбается, он меньше болеет. Вы со мной согласны?

**-ЗАПОМНИТЕ ДЕТИ: Чтобы быть всегда здоровым, и стремится к знаньям новым, Чтобы стресс, усталость снять соблюдайте РЕЖИМ ДНЯ.**

**7. Станция. Станция Гигиена. Музыка.**

**Игра "Что в мешочке".** Вызываются девочки

Дети на ощупь определяют и называют, учитель показывает: мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа.

Ребята, для чего мы пользуемся этими предметами? - ответы (для ухода за своим телом, содержания его в чистоте) А как еще это называется? - **личная гигиена.**

**8.Ролик. Правильное мытье рук. Дети делают вместе.**

**Намочи руки.  
Возьми мыло и намыль руки до появления пены.  
Потри не только ладони, но тыльную их сторону.  
Смой пену.  
Проверь, хорошо ли ты вымыл руки.  
Вытри руки.  
Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.**

А что мы чаще моем, лицо или руки? Почему? - ответы…(руки быстрее мараются, т.к. всего касаемся, а за едой ты можешь облизать грязные пальцы, а от этого легко заболеть)

Все понимают, что руки надо мыть, а вы знаете когда? (ответы)

Давайте закрепим **правило**, когда нужно обязательно мыть руки:

**Руки моей после игры и после туалета,  
С улицы пришел опять не забудь про это!**

**И еще закон такой: Руки, мой перед едой!**

**Давайте посмотрим в памятке.**

9. Зубная гигиена.

**Сценка.** Вбегает мальчик. Он убегает от врача. Он прячется от врача.

-А вы не видели мальчика? Куда же он убежал?

-Почему же мальчик так боится врача?

- А чтобы не бояться докторов - стоматологов, что нужно соблюдать? (Правила гигиены полости рта)

Ролик



Подарить щетки

Молодцы.

**10.** Мы прибываем на станцию **«Правильное питание»**

Пища, питание, еда.  Эти слова мы произносим довольно часто, но что же такое питание?... Из ваших ответов можно сделать вывод, что еда – это топливо, на котором работает наш организм. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. Но надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей.  А русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Задание: выбери полезные, вредные продукты. На доске картинки: молоко, рыба, кириешки, чипсы, газированная вода, морковь, яблоки.

**Золотые правила питания.**

**- Какие советы вы бы выбрали?**

Дети получают конверты, в которых находятся советы.

* Принимать пищу надо через 3 – 4 часа.
* В еде надо знать меру. Не переедайте!
* Еда должна быть разнообразной.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

-Перед сном надо много есть , пить.

-Употребляйте в пищу как можно больше сладостей.

* Молоко, овощи и фрукты – приносят пользу нашему здоровью.

**Золотые правила питания.**

**Здоровое питание - путь к отличным знаниям!**

11. Рефлексия. Наше путешествие закончилось. Конечная остановка.

Какая станция вам понравилась. Выберите и приклейте к вагончику.

Спасибо за внимание.