**Сценарий классного часа 1 класс**

**«Здоровье - наше богатство»**

Цель:

дать представление о том, как нужно заботиться о своём здоровье.

Задачи:

1. развивать стремление вести здоровый образ жизни;

2. побуждать к применению закаливающих процедур, соблюдению гигиены, правильному питанию.

- Самое ценное у человека – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье!

- Как вы думаете, почему?

(Если человек здоров, он весёлый, активный, энергичный. У него много друзей, хорошая семья. Он не будет болеть, не будет пропускать школу, будет хорошо учиться, им будут гордиться родители…)

Давайте разучим девиз нашей команды: (слайд)

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

- Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл (работа в парах).

«Здоровый человек – богатый человек» (слайд 5)

«В здоровом теле – здоровый дух» (слайд 5)

«Чистым жить – здоровым быть» (слайд 5)

Игра – тест «Вредно или полезно»

- Если вы считаете, что это полезно – хлопните в ладоши три раза.

- Если вы считаете, что это вредно – топните ножками три раза.

1. Два раза в день чищу зубы и всегда полощу рот после еды (хлопают).

2. Загар – это очень красиво. Чтобы стать быстрее шоколадным, я с утра до вечера пролежал на пляже (топают).

3. Стараюсь всегда употреблять в пищу как можно больше фруктов (хлопают).

4. Когда нервничаю, я грызу ногти (топают).

5. Когда промочу ноги, то стараюсь быстрее попасть домой и поменять мокрую обувь (хлопают).

6. Витамины – это полезно. Покупаю их в аптеке и съедаю горстями (топают).

- Как можно закаляться? (чаще бывать на свежем воздухе, купаться, загорать, умывать не тёплой водой, а прохладной,…)

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица –

Я хочу умыться.

**Игра «Угадай-ка!»**

- В мешке принадлежности гигиены. Узнать на ощупь предмет и рассказать, для чего он нужен.

(зубная щётка, мыло, пилочка для ногтей, мочалка, шампунь, зубная паста, расчёска, носовой платок, ножницы, влажные салфетки)

Мы поговорим о вредной и полезной пище.

Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

- Незнайка пытается убедить всех, что «суп - это невкусно и неполезно», предлагает на обед есть только чипсы, кириешки, жвачку, т. к. он дружит с Сухомяткой. Ребята, это утверждение можно проверить.

Для этого берём воздушный шарик (жёлтого цвета), он так же эластичен, как стенки желудка. И наливаем через воронку суп или кисель.

В другой шарик (красного цвета) помещаем кусочки чипсов и кириешки.

Давайте сравним форму шариков. Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Потрогайте его. Что вы чувствуете?

А теперь посмотрим на шарик жёлтого цвета. Какие у него бока? (бока ровные, гладкие) Желудок без напряжения справляется со своей работой.

А мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

Итог путешествия (слайд)

- Кто помнит девиз нашей команды?

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье.

- Что для этого нужно делать?

\* закаляться

\* правильно питаться

\* соблюдать правила гигиены

\* делать зарядку

\* больше двигаться

\* заниматься спортом

\* соблюдать чистоту

-Молодцы! Теперь вы знаете, что полезно для здоровья и будете беречь его. Желаю всем крепкого здоровья! (слайд)