**Классный час на тему «Здоровый образ жизни».**

**Подготовила: Воротникова С.О.**

**Цель:** организовать деятельность учащихся для закрепления знаний о здоровом образе жизни;

развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Ход занятия.**

Учитель: У нас необычный классный час, так как на нём присутствуют гости. Приветствие гостей

**1. Выступление санитара класса.**

**У ребят из нашего классе есть проблемы со здоровьем.(Часто болеют простудными заболеваниями, у многих ребят кариес)**

Учитель :- О чём мы сегодня будем говорить?

Стихотворение читает ученик

Решаем с вами большие проблемы,

Поставить надо серьезно задачу,

Здоровой жизни важнейшая тема,

Здесь полагаться нельзя на удачу

Дети: - Сегодня мы задумаемся над тем, что необходимо делать, чтобы быть здоровым

2 .**Учащиеся читают стихи**

Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Mapш нa улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
Нет плохому настроенью!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда! (Движение, спорт)

**Просмотр презентации «Наш класс дружит со спортом»**

3. Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься.
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь.
Резвишься на катке,
А летом загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом! (Режим дня и закаливание)

Учитель . У нас в гостях Режим дня.

Режим дня: Здравствуйте, ребята! Меня зовут «Режим дня». Сегодня я напомню вам как планировать свой день.

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 сам ……(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 дружит …….(не хочет).

Ну вот, ура! Звенит звонок!

Последним кончился …..(урок).

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я всегда……(герой).

После обеда можно спать,

А можно во дворе…….(играть).

И в мороз, и в жару

На улице играть …..(люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки-

Лучшие друзья …..(мои).

Мама машет из окна,

Значит, мне домой…….(пора).

Теперь делаю уроки,

Мне нравиться моя…..(работа).

Я важное закончил дело

И погулять иду я ….(смело).

Я, ребята, не грущу:

Папу я с работы……(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 дано ….(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?

Ребята исполняют песню.

( звучит песня кота Леопольда «Если добрый ты», муз. Савельева .)

 **Если соблюдать режим.**

Каждый день вставай ровно в семь часов,

Будешь ты тогда бодрым.

Соблюдать режим – это хорошо,

А когда наоборот – плохо. (2 раза)

Слышно, как звенят капельки воды,

И почистить зубы нужно.

Если чистый ты, то всегда легко,

А когда наоборот, трудно. (2 раза).

День свой начинай с радости всегда.

Приступи к зарядке утром.

Физкультура, друг, - это хорошо.

А когда наоборот – плохо.

Соблюдать режим – это хорошо,

А когда наоборот – плохо. (2 раза)

Слово санитару класса (показывает как правильно чистить зубы)

1. Зубная щётка располагается вдоль линий дёсен. Движения зубной щётки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движение зубной щётки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движение щётки – вперёд-назад.
4. Кончиком щётки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

4. Отказ от вредных привычек.

Рассматривание иллюстраций(домашнее задание)

Я не хочу быть похожим на …(рисунок курильщика)

Вручение призов победителям конкурса плакатов «Нет- вредным привычкам»

4.Учитель . Важное значение для здоровья имеет питание.

 Нет – болезням, нет – заразе,
Витаминный комплекс пью!
Хвори наши исцелит
Вкусный, детский “Компливит”
Там и кальций и железо,
Для здоровья так полезно!
И зимой и теплым летом
Овощи и фрукты, ешьте все подряд.
Ведь недаром говорят:
“Здоровье близко –
Ищи его в миске”. (Питание)

*Выступление детей.* *Инсценировка «Кто важнее». Витамины выходят с корзиной муляжей фруктов и овощей.* **Ведущий:** Витамины А, В, С
примостились на крыльце,
И кричат они, и спорят:
Кто важнее для здоровья?
**Витамин А:** - Я, - промолвил важно А, -
 Не росли бы без меня.
**Витамин С:** - Я, - перебивает С, -
 Без меня болеют все,
**Витамин В:** - Нет, - надулся гордо В, -
 Я нужнее на земле.
 Кто меня не уважает
 Плохо спит и слаб бывает.
**Ведущий:** Так и спорили б они
В ссоре проводя все дни,
Если б Петя ученик
Не сказал им напрямик:

Звучит песня «О нашей пище»

(на мотив песни «Погода в доме» Л.Долиной)

Какую пищу есть полезно детям?
Вопрос заботит каждую из мам.
Строительную функцию отводят
Таким необходимым нам белкам.

**Припев:** Важней всего, в меню чтоб было
И сыр, и рыба, и орех.
А также мясо, творог, яйца,
Тогда здоровьем поразим мы всех.

А как же обойтись без углеводов?
Примите их детишки по утрам.
Они с жирами вместе в непогоду
Тепло поддержат в организме нам.

**Припев:** Важней всего, в меню чтоб было
И сыр, и рыба, и орех.
А также мясо, творог, яйца,

 Тогда здоровьем поразим мы всех.

Вручение медалей ученикам, которые не пропустили ни одного дня по болезни.(Берестовой Анастасии, Токарь Евгению, Щербак Владиславу)

Итог : Так что нужно делать ,чтобы быть здоровым?(ответы детей)

**Стихотворение « Мы желаем вам , ребята» читают родители класса.**

Мы желаем вам , ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки мойте вы водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И , конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулку и в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья.

 Ученик 1: Мы - за здоровье,

Ученик 2: Мы - за счастье,

Ученик 3: Мы - против боли и несчастья!

Ученик 4: За трезвый разум,

Ученик 5: За ясность мысли,

Ученик 6: За детство, юность,

Ученик 7**:** За радость жизни!

Учитель: Дети, чтобы быть здоровыми нужно больше улыбаться, быть добрым и желать здоровья другим.

Учащиеся угощают всех гостей и друзей фруктами и желают здоровья.

Рефлексия.

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Литература.

1. Салатаева Р. В. «Некоторые приемы развития критического мышления на уроках в начальной школе» статья.

2. Мясникова О. В. Применение технологии «Развитие критического мышления через чтение и письмо» по теме «Здоровый образ жизни.

3. А. А. Плешаков «Мир вокруг нас» часть 1, учебник для 3 класса начальной школы.

*Для создания разработки использованы материалы Зориной Александры Дмитриевны, учителя начальных классов МКС(К)ОУ С(К)ОШ VIII вида, г. Ижевска.* Сценарий внеклассного мероприятия по здоровому образу жизни «Цветок здоровья» для учащихся начальных классов