**Классный час «Здоровый образ жизни – это….»**

Цель проведения:

 - учиться быть здоровым душой и телом;

 - стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);

- расширение кругозора учащихся.

 **Ход классного часа:**

 «Я введу тебя в мир того,

 каким надо быть, чтобы быть

  Человеком - Умным,

 Красивым и Здоровым»

  (Эммануил Кант)

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Вас дети надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Вы - это наше будущее, это наше бессмертие.

Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеть неприятно и тоскливо.

Никто не любит болеть.

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них.

**Ведущий.** Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы с вами сможем попасть в Волшебную страну, где узнаем много нового и интересного о болезнях, об их признаках и способах лечения, но чтобы попасть в эту страну, необходимо сначала разгадать кроссворд и достать ключ (то есть отгадать слово, зашифрованное в выделенных клетках).

**Кроссворд.**

****

1. На ветке не птичка,

 Зверек-невеличка,

 Мех теплый, как грелка.

 Кто же это?.. (*Белка*.)

2. Смел и зол разбойник серый.

 Чуть козу вчера не съел он.

 К счастью, Тузик и Трезорка

 За отарой смотрят зорко.

 Еле ноги уволок

 От собак матерый… (*волк*).

3. Сидит Матрёна намокрёна,

 Не говорит – еще терпима,

 А как речь начнет,

 Всех досада возьмёт. (*Лягушка.)*

4. Вот иголки и булавки вылезают из-под лавки.

 На меня они глядят, молока они хотят. (*Ёж*.)

5. Маленький, беленький,

 По лесочку прыг, прыг, по снежочку тык, тык. (*Заяц*.)

6. Вот этот случай очень редкий –

 На голове растут две ветки. (*Олень*.)

7. Эта рыжая плутовка всех обманывает ловко.

 И коварна, и хитра. Называется… (*Лиса*.)

Ключевое слово к путешествию – **болезни.**

**Ведущий.** Ключ к путешествию у нас уже есть, осталось произнести заклинание, и мы окажемся в Волшебной стране. Но заклинание не простое. Его нужно произносить только с закрытыми глазами, иначе не подействует. Приготовились, закрыли глаза и повторяем за мной:

Я хочу попасть в сказку,

Раз, два, три.

Я уже лечу в сказку,

Раз, два, три.

Я уже в сказке,

Раз, два, три.

Открываю глазки,

Раз, два, три.

**Действие 2**

*Звучит песня “Вдруг, как в сказке…” или “Одну простую сказку…” (из мультфильма “Пластилиновая ворона”). На пеньке сидит Ворона. Мимо проходит Барсук, здоровается с Вороной, спотыкается.*

**Барсук.** Ой, ой! Моя нога! *(Уходит, прихрамывая на больную ногу. Теряет книгу.)*

**Ворона** (*поднимает эту книгу*). Такс, такс, почитаем. Кар, кар! “Медицинская энциклопедия”. О чем же тут пишут? (*Открывает книгу и читает*.) “Болезни – это…”, а, о болезнях, значит, зачем нам это? Мы здесь не болеем. И болезней у нас никаких нет, они нам не нужны.

**Действие 3**

*Вбегает, прихрамывая на перевязанную ногу, Барсук.*

**Барсук.** Помогите, помогите! За мной гонится… Умираю, помогите!

**Ворона.** Кто? Кар! Что? Да остановись ты, милок! Объясни, что случилось.

**Барсук.** За мной гонится чудовище. Вот такое маленькое, но вот такое страшное-престрашное!

**Действие 4**

*Звучит песня разбойников из мультфильма “Бременские музыканты”.*

**Микроб** (*вбегает*). А, не ждали меня! Я возбудитель всех болезней. Вы все в моей власти. Я проникну сейчас в вас, и вы заболеете. Нас микробов много, и все мы разные: те, которые покрупнее, – ***бактерии***, а те, что поменьше, – ***вирусы***. Я-то, как видите, маленький, значит, я…

**Барсук.** Ви-ви-вирус!!!

**Микроб.** Точно, вирус! Какой ты хорошенький *(к Барсуку, который прячется за Ворону)*, сейчас я буду в тебе.

**Ворона.** Постой-ка, вирус! Сейчас разберемся, как это ты в нас проникнешь.

**Микроб.** Да вы и не заметите как! Я все могу! Попаду в организм, начну быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни. Вот какой я всемогущий! Я все могу!

**Ворона.** Так уж и все? Ишь, какой выискался! Вон Кощей Бессмертный, уж каков герой, а и у него есть слабое место.

**Барсук.** Знаю, знаю! Я знаю! На конце иглы, а игла в яйце, яйцо в ларце, а ларец на высоком дубу!

**Микроб.** Что Кощей?! Я вот в больном организме был, а теперь собрался переместиться на новое место. Иду, вижу сидит Барсук и собирается есть, а руки-то перед едой не помыл. А я тут как тут. Я люблю таких, которые не моют руки, не чистят зубы, одеваются не по погоде, на холоде мороженое едят.

**Ворона.** Так это ты о болезнях, что ли? А мы сейчас узнаем, как с тобой бороться. Я тут книжку приобрела, “Медицинская энциклопедия” называется. Посмотрим, как бороться с микробами (*читает*). “Для того чтобы микробы не попали в ваш организм или для их уничтожения… нужно делать прививки”.

**Микроб.** Я не могу этого слышать. Еще слово, и я убегаю от вас!!!

**Барсук.** Прогнали, прогнали!

**Ворона.** Нужно делать прививки; принимать лекарства, выписанные врачом.

**Барсук.** Прививки! Да ведь это страшно! Я знаю одного бегемота, который ужасно боялся прививок, он их не делал.

**Ворона.** И чем все закончилось?

**Барсук.** Заболел, попал в больницу. Долго там лежал. А те, кто сделали прививки, не болели вообще.

**Ворона** Как же не заболеть? Нужно выполнять несколько правил.

Правила

“Как избежать болезней”

1. Сразу после укуса немедленно промыть рану крепким мыльным раствором.

2. Неоднократно смазать рану йодом.

3. Немедленно обратиться в медицинское учреждение.

4. При необходимости, врач назначит уколы.

5. Укусившего животного нужно показать ветеринару; если животное не бешеное, уколов можно избежать.

**Ученица**: Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

**Ученик** - Послушайте стихотворение :

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!

**Ученик** -Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
**Ученик** - Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!

**Ученик:** Сейчас мы поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому АВМ необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Давайте поиграем.

**Ученик:** СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

Я вам раздаю цветочки каждому – красный и желтый. И называю слова. Если продукт полезный – вы поднимаете желтый цветок, если вредный – красный.

Давайте потренируемся. Чипсы – красный. Яблоко – желтый. Молодцы! Продолжаем!

 Молодцы, ребята!

А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я буду зачитывать начало пословицы, а вам нужно будет ее продолжить.

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог …… (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке)

Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый … (дух)

Кто аккуратен, тот людям ………..(ПРИЯТЕН)

Чистота – лучшая ……..(красота)

**Проверим ваши знания и умения.**

**Первый этап. У каждой группы на столе лежит тест «Выбери один из трех». Заполните его. Жюри выберет группу, которая правильно справилась с заданием.**

**Второй этап. Создать мини-проект и его защитить.**

ТЕСТ

«Выбери один из трех»

1. Правильная осанка формируется:

 а) сама по себе; б) под влиянием физических упражнений; в) с помощью

 рационального питания.

2. Работа мышц благотворно воздействует:

 а) только на мышцы; б) на весь организм; в) только на сердце.

3. При малоподвижном образе жизни:

 а) повышается работоспособность; б) замедляется процесс старения; в) развивается

 слабость сердечной мышцы.

4. Сколько надо спать школьнику вашего возраста:

 а) 7-8 часов; б) 9-10 часов; в) 10-11 часов.

5. Физкультминутки продолжаются в течение:

 а) 1-2 минут; б) 3-4 минут; в) 5-6 минут.

6. Полезнее спать:

 а) на боку; б) на спине; в) на животе.

7. Сколько времени должно пройти после ужина перед сном:

 а) 30 минут; б) 1 час; в) 2 часа.

8. Чему способствует утренняя гимнастика:

 а) переходу организма от пассивного состояния к активному; б) повышению

 Аппетита; в) снижению росто-весовых показателей.

9. Что не включают в утреннюю гимнастику:

 а) ходьбу; б) наклоны; в) бег на длинную дистанцию.

**Подведение итогов:**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно 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!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –

Средняя общеобразовательная школа №2 им. А. И. Покрышкина

**Классный час «Здоровый образ жизни – это….»**

Учитель начальных классов

Грузинова Ольга Петровна

2014 год