**Классный час: «Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель**: формировать умение у детей самостоятельно сохранять и укреплять своё здоровье.

**Задачи**:

* учить детей быть здоровыми душой и телом;
* развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье;
* развивать коммуникативные умения.

Оборудование:  интерактивная доска, презентация.

ХОД УРОКА

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас с вами состоится увлекательное путешествие в страну Здоровья. В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Как вы понимаете данное высказывание?

Заботиться о нем нужно с первых дней жизни. До определенного возраста здоровье ребенка берегут его родители. Но подрастая, он это должен делать сам: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению, не всегда и не все люди это понимают. Спохватываются только тогда, когда здоровью уже причинен вред.

Мне очень хочется, чтобы все вы выросли людьми умными, сильными. Сегодня наш классный час посвящен очень важному вопросу - вопросу здоровья. У каждого из вас уже есть опыт - как надо себя тренировать, закалять, чтобы не болеть, чтобы быть сильным, красивым душой и телом.

И так, начнем наше путешествие!

Сначала нам нужно приготовиться к плаванию. Давайте для этого прочитаем пословицы, которые помогут нам благополучно добраться до страны Здоровья. Итак, обратите внимание на доску. Что это? Все слова в пословицах перепутались местами, давайте расставим их в нужном порядке, чтобы получились верные высказывания.

Молодцы!

**I.** И попали на первую остановку - Стихи

Чтобы дети не болели,  
Витамины надо есть.  
Я их много соберу,  
В огороде и в саду.

С витаминами мы дружим  
И здоровыми растём,  
Никогда не унываем,  
Очень весело живём.  
Витаминная семья  
Вся очень полезная  
Витамины кушайте,  
Папу с мамой слушайте.

О чем это стихотворение? Зачем нам нужны витамины? Молодцы!

**II**. Отправляемся дальше и попадаем на следующую остановку, где нужно придумать упражнения (с комментариями) для:

* людей, работающих на транспорте
* повара, стоящего у плиты
* людей, работающих на компьютере,
* на уроках русского языка,
* на уроках математики,
* на уроках технологии
* на уроках английского языка.

Мы увидели, как размять свои мышцы и оставаться бодрыми при однообразных занятиях и малых физических нагрузках.

Молодцы!

**III.** Продолжим наше путешествие и попадаем мы на следующую остановку «Лесные загадки».

Русский народ знает много секретов здоровья, вот один из них вам нужно угадать. Какие же лекарственные растения могут заменить таблетки?

Стоит в лесу кудряшка,

Белая рубашка

В середине золотистая.

Кто она такая чистая? (ромашка)

Что вы знаете о цветке ромашка, при каких заболеваниях её применяют? Слово « ромашка» переводится как милая. Душистым отваром из цветков ромашки лечат кашель, поласкают рот, когда болят дёсны.

Тонкий стебель у дорожки,

На конце его серёжки.

На земле лежат листки-

Маленькие лопушки.

Нам он, как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук. (подорожник)

Расскажите, что вы знаете о подорожнике? Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а друга нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла во рту раненой подруге листик подорожника. И через некоторое время они вместе скрылись их глаз. Чтобы вылечить ранку или ссадину, необходимо промыть водой не менее семи листочков подорожника, протереть их насухо и все сразу приложить к ране. Повязку следует оставить на 2-3 дня.

Жжется, а не огонь;

Злая, а людей лечит. (крапива)

Люди говорят, что одна крапива заменяет семерых врачей. Ей посвящена целая поэма: «Сон посылает больным, прекращает противную рвоту. Семена крапивные смешанные с мёдом надёжно лечат колики».

Где-то в чаще дремучей,

За оградой колючей,

У заветного местечка

Есть волшебная аптечка:

Там красные таблетки

Развешаны на ветке.

Меня зовут царём кустов

За цвет мой и за запах

Моих лепестков.

Хоть куст мой зелёный

Вас ранить готов,

Я помогу всем больным

И тем, кто здоров. (Шиповник)

Чем славятся плоды шиповника? В шиповнике очень много витаминов. Настой шиповника пьют для профилактики простудных заболеваний. Он очень вкусный и полезный. В нём много витамина С.

Молодцы! Многое мы узнали из народных рецептов.

**IV.** Продолжаем наше путешествие и мы прибыли на следующую станцию. Выбери к вопросу соответствующий вариант ответа. Буква «а» - поднять правую руку, «б» - левую руку, «в» - встать.

1.Зачем нужно знать свой организм?

а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;

б) чтобы человек мог больше отдыхать;

в) чтобы умело пользоваться руками и ногами.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

а) Сутулый, крепкий, неуклюжий;

б) горбатый, бледный, хилый;

в) стройный, сильный, ловкий.

3. Что нужно делать, чтобы улучшить и сохранить здоровье?

а) Выполнять правила личной гигиены;

б) Есть полезную пищу;

в) выполнять физические упражнения;

г) улыбаться, говорить друг другу добрые слова;

д) соблюдать режим дня.

Молодцы! Справились и с этим испытанием.

**V.** Мы уже совсем близко и осталось совсем чуть-чуть. Вы сказали, что нужно соблюдать режим дня, вот сейчас мы и проверим, как вы соблюдаете режим дня.

- 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)

- Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже… (застилаю)

- После душа и зарядки

Ждёт меня горячий… (завтрак)

- После завтрака всегда

В школу я бегу... (друзья)

- В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ... (не хочет)

- С пятёрками спешу домой

Сказать, что я всегда ... (герой)

- Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам… (Мойдодыра)!

- После обеда можно поспать,

А можно во дворе... (играть).

- Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья…(мои)

- Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

- Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя… (работа)

-Я важное закончил дело

И, ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

- Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),

Маме нашей… (улыбаемся).

- Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже… (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?

Хорошо справились с этим заданием, значит, режим дня сами соблюдаете.

Какие же правила надо соблюдать, чтобы всегда быть здоровым?

Правила (составляем с детьми)

**Подведение итогов**

– А сейчас подведём итоги нашего путешествия в Здоровья. Ребята, понравилось ли вам наше путешествие? О чём оно заставило вас задуматься?

А теперь проверим, что нового вы узнали и запомнили. Итак, начинаем проверочную игру – кроссворд.

По вертикали*: 1) Не часы, а тикает (сердце)*

*2) Есть всегда он у людей, есть всегда у кораблей ( нос)*

*3) Без языка, а говорит, без ног, а бежит ( вода)*

*4)) 32 весёлых друга уцепились друг за друга*

*Вверх и вниз несутся в спешке,*

*Хлеб жуют, грызут орешки ( зубы).*

*5) Вот какой забавный случай:*

*Поселилась в ванной туча,*

*Дождик льётся с потолка*

По горизонтали:*1) Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса*

*Сядь верхом и мчись на нём,*

*Только лучше правь рулём ( велосипед).*

*2) До чего ж приятно это!*

*Дождик тёплый, подогретый,*

*На полу не видно луж*

*Все ребята любят (душ).*

*3) Точно ёжик я колюсь, запылишься – пригожусь( щётка)*

*4) Через дорогу живу, а брата не вижу ( глаз)*

*5) Красные двери в пещере моей,*

*Белые звери стоят у дверей*

*И мясо, и хлеб – всю добычу мою-*

*Я с радостью этим зверям отдаю ( рот).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 3 |  |
|  |  | 1 |  |  | н |  |  |  | в |  |
|  |  | с |  |  | о |  | 5 | р | о | т |
| 1 | в | е | л | о | с | и | п | е | д | 4 |
|  |  | р |  |  |  | 4 | г | л | а | з |
|  | 2 | д | у | ш |  |  |  |  |  | у |
|  |  | ц |  |  |  |  |  |  |  | б |
| 3 | щ | е | т | к | а |  |  |  |  | ы |