**МКОУ «Новокаякентская начальная школа- детский сад №1»**

**Классный час:**

**«Здоровый образ жизни»**



**Учитель 1 класса: Багапова Н.М**

**С. Новокаякент, школа-сад №1**

**2018 год.**

**Цели:**

• Освоение и последующее активное применение технологии в практической деятельности педагога.  
• Совершенствование воспитательно-образовательного процесса по расширению и уточнению представлений о витаминах, необходимых для здоровья.  
• Поиск педагогических идей по пробуждению любознательности детей, интересу к здоровому образу жизни.  
• Построение модели современного познавательного занятия при ознакомлении школьников с полезной пищей.  
• Обучать соблюдению правил рационального питания, формировать потребность вести здоровый образ жизни. Развивать познавательный интерес, коммуникативность.

**Ход мероприятия**

***1. Организационный момент.***

Сегодня мы будем общаться на очень интересную тему. А на какую – вы узнаете, когда разгадаем кроссворд.

***2. Активизация знаний по теме «Здоровый образ жизни»***

Кроссворд.

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).  
2. А теперь такой вопрос:  
Что за мышечный насос  
В нашем теле кровь качает.  
Никогда не отдыхает? (Сердце)  
3. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)  
4. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)  
5. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)  
6. Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)  
7. Пешком ходить – долго … (жить).  
8. Когда мы шутим, веселимся  
И просто радостно резвимся,  
То эти звуки издаем,  
Каким их словом назовём. (Смех)  
9. Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

Итак мы сегодня с вами будем говорить о здоровом образе жизни.

***3. Основная часть***

1. Задание-стихотворение

Попробуйте ответить на вопрос стихотворения:

Мыло бывает разным-приразным  
Синим, зеленым, оранжевым, красным…  
Но не пойму, отчего же всегда  
Черной-пречерной бывает вода?

Дети: Мыло смывает грязь, микробы.

Задание для капитанов игра «Ромашка» (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)  
Голову держи в холоде (а ноги в тепле)  
Заболел живот, держи (закрытым рот)  
Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)  
Землю сушит зной, человека (болезни)  
К слабому и болезнь (пристает)  
Любящий чистоту (будет здоровым)  
Кто курит табак (тот сам себе враг).

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

Пословицы:

• Здоровье дороже денег!  
• Здоров будешь, всего добудешь!  
• Болен – лечись, а здоров – берегись.  
• Береги платье с нову, а здоровье с молоду.  
• Здоровье не купишь, его разум дарит.  
• Здоровье дороже богатства.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым?

(На доске написаны слова и дети выбирают.)

Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

– Что же необходимо, чтобы быть таким здоровым человеком мы выясним с помощью журнала: «Здорового образа жизни».

**1 страница: «Гигиена»**

Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.

Прошу детей объяснить пословицы:

• Кто аккуратен, – тот людям приятен.  
• Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

– Первое, что мы делаем рано утром?  
– Идем умываться, чистить зубы.

Умывался он раненько,  
Зубы чистил, уши тер.  
Самым чистым и опрятным  
Был в лесу лесной бобёр!  
Чистить зубы нам не лень –  
Чистим их два раза в день.  
Чистим зубки дважды в сутки,  
Чистим долго – три минутки  
Щёткой чистой, не мохнатой,  
Пастой вкусной, ароматной,  
Чистим щёткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!  
Чтобы зубы не болели,  
Знают дети, знают звери:  
Каждый должен дважды в год  
Показать врачу свой рот!

– Чтоб улыбки нашей свет сохранить на много лет, вы должны соблюдать памятку:

1. Чисти зубы два раза в день;  
2. Ешь здоровую пищу;  
3. Меняй зубную щётку каждые три месяца;  
4. Посещай стоматолога два раза в год;  
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые предметы.

– Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище. Корней Иванович Чуковский не зря говорил: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам…»  
Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать влажную уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать на улицах мусор мимо урны… Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

(Пока один ребенок раздаёт всем памятки, подводится итог первой странице журнала).

**2 страница: «Правильное питание»**

– Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Какое питание можно назвать здоровым?  
Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно ли ты питаешься.? Ответы детей

**3 страница: «Режим дня»**

– Ребята, давайте обсудим, какой должен быть режим у школьников. Ответы детей.

Стихи о правильном питании:  
Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь часов.  
Отворив окна засов,  
Сделать лёгкую зарядку  
И убрать свою кроватку!   
Душ принять,  
И завтрак съесть.  
А потом за парту сесть!  
Но запомните, ребята,  
Очень важно это знать,  
Идя в школу, на дороге  
Вы не вздумайте играть!  
Опасайтесь вы машин,  
Их коварных чёрных шин.  
На занятиях сиди  
И всё тихо слушай.  
За учителем следи,   
Навостривши уши.  
После школы отдыхай,  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!  
Пообедав, можешь сесть  
Выполнять задания.  
Всё в порядке, если есть   
Воля и старание.  
Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.  
В час положенный ложимся,   
В час положенный встаем.  
Нам болезни нипочем!  
Сочетай труд и отдых.

Учеба в школе, выполнение домашних заданий – серьезный труд. Бывает, что третьеклассник занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг.

– А теперь давайте подведём итог: каким же должен быть правильный режим дня?

1. Зарядка;  
2. Умывание;  
3. Завтрак;  
4. Школьные уроки;  
5. Обед;  
6. Прогулка;  
7. Домашнее задание;  
8. Прогулка;  
9. Игры по интересам, чтение книг;  
10. Душ;  
11. Сон.

– Но у меня для вас есть ещё одно маленькое задание:

**Кроссворд «Здоровье».**

1. Утром раньше поднимайся,  
Прыгай, бегай, отжимайся.  
Для здоровья, для порядка  
Людям всем нужна … (зарядка)

2. Дождик теплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?  
Так тебе поможет… (спорт).

4. Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками.  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками. (Рюкзак).

5. Превратятся скоро в когти  
Неподстриженныё… (ногти).

6. Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –   
Это мой… (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих –  
Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,  
Нужно очень много знать.  
И поможет здесь сноровка  
И, конечно,… (тренировка)

– Какое слово получилось в выделенных клетках? Здоровье.   
– Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!