**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!