

Министерство образования и науки РД
МКОУ «Икринская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Эседа Бабастановича
Салихова»



Классный час
«Путешествие в страну Здоровячков»

Подготовила и провела

учитель начальных классов:

Рамазанова Сейлана Мирзебалаевна

Цель. Учить детей сохранять и укреплять своё здоровье, быть здоровыми душой и телом.

Задачи:

- формировать у детей мотивационную сферу здорового образа жизни, безопасности, физического воспитания, обеспечивать физическое и психическое саморазвитие.
- воспитывать чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи.

Оборудование: карточки с заданиями, презентация, карточки с буквами.

Ход классного часа.

Ведущий. Сегодня мы собрались все вместе, чтобы поговорить о здоровье.

А проходить наш разговор будет в виде соревнования. Мы попутешествуем по стране, название которой- **Здоровье**. Класс мы разделим на 3 группы.

Первая группа под названием «**Крепыш**», 2 группа под названием «**Бодрячки**», 3 группа «**Витаминчики**». Кто будет отвечать правильно и быстро, тот победит. Ему будет присвоено звание «**Самая здоровая группа**»

Посмотрите на карту,- в каких городах мы побываем? (Слайд)

А соревнование наше будет проходить под **девизом**:

« Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать»

Начинаем наше путешествие с разминки.

Разминка (загадки)

Не кормит , не поит,

А здоровье дарит. (**Спорт**)

2.Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт-

Он сразу и уйдёт. (**Сон**)

3.По пустому животу

Бьют меня- не вмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. **(Мяч)**

4. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. **(Вода)**

5. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. **(Зубная щётка)**

6. Ускользае как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоеет руки мне. **(Мыло)**

7. Чтоб было здоровье

В отличном порядке

Всем нужно с утра

Заниматься... **(зарядкой)**

8. Есть у радости подруга, в виде полукруга

На лице она живёт, то куда-то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится,

Грусть- тоска её боится. **(Улыбка)**

9. Стать сильнее захотели?

Поднимайте все..... **(Гантели).**

Город «Витаминный» (Слайд)

(Выступают дети со стихами. Каждая команда представляет какой - то продукт.)

Витамин А очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин С есть и в ягоде.

Я красна, я кисла, на болоте я росла.

Дозревала под снежком.

Ну-ка, кто со мной знаком?

А сейчас вопросы командам. (Слайд)

- Где есть витамин **А**? (Морковь, масло, молоко, капуста и др.)

- Где есть витамин **В**? (Рж.хлеб, салат, овсянка, картофель и др.)

- Где есть витамин С? (Апельсин, перец, помидор, шиповник и др.)

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.

3.Город «Спортивный» (Слайд)

Кто со спортом дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым
И весёлым целый день!

Задание : написать на листочках, какие виды спорта вы знаете?(Слайд) 1 мин.

Стих

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт.
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду

Будут кубки и рекорды
Станут мышцы ваши твёрды.
Только помните- спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали – сна как не бывало!

Задание: каждой команде раздаются пословицы

игра «Собери пословицы»

- В здоровом теле проживёшь дольше.
- Кто любит спорт, болезнь не догонит.
- Быстрого и ловкого – здоровый дух.
- Двигайся больше, проживёшь дольше.
- Сидеть да лежать болезни поджидать.
- Ходи больше – жить будешь дольше.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- Кто много лежит у того бок болит.
- После обеда полежи, после ужина походи.

Музыкальная пауза. Частушки.

- 1.Мы откроем вам секреты.
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.
- 2.Постарайтесь не лениться.

Каждый раз перед едой
Прежде, чем за стол садиться.
Руки вымойте водой.

3.И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь
Это так поможет вам!

4.Ведь полезные привычки

Людям помогают жить.
Надо с ними подружиться,
Чтоб здоровье сохранить.

5. Нужно правильно питаться.

Фрукты есть и соки пить.
И запомни , что здоровье
В магазине не купить.

6. Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Город «Лесные лекарства» Слайд)

Стих.

Много трав растёт полезных
На земле страны родной.
Могут справиться с болезнью
Мята, пижма, зверобой.

Ведущий. Сейчас каждой команде загадаем загадки о лесных растениях, которые являются лечебными и используются при приготовлении разных лекарств (после отгадки дети рассказывают про это растение).

«Крепыши»

Две сестры летом зелены.

К осени одна краснеет, а другая чернеет? (**Смородина**)

- Смородина бывает чёрная, красная, и даже белая. Но независимо от цвета она богата аскорбиновой кислотой. По её количеству смородина опережает лимоны, апельсины, и другие цитрусовые, уступая лишь шиповнику.

«Бодрячки»

Каждый лист мой любит тропки у обочины дорог,

И однажды людям добрым раны вылечить помог. (**подорожник**)

Его лист помогает залечить рану, порез, или если вы натёрли ногу.

«Витаминчики»

Такого модника как этот, ещё не видела земля

Он очень любит среди лета, в пуховой шапке щеголять. (**одуванчик**)

- Одуванчик ещё до рассвета чувствует, каким будет наступающий день.

Если будет хмуро или дождь, то цветки не раскроются, а если погода обещает быть ясной, то уже к 6 часам цветки раскрываются. Из цветков этого растения варят варенье, пьют его навар или настаивают для лечения внутренних органов.

Стих.

Мы растенья эти знаем,

Бережём и охраняем

В Книгу Красную они

Уж давно занесены.

Мы их рвём не на потеху-

Отнесём мы их в аптеку.

Из даров лесного царства

Люди делают лекарство.

5.Город «Чистюлькино» (Слайд)

Ведущий. В этом городе все очень опрятные, любят порядок и чистоту. Как же это у них получается?

Вспомните героя стихотворения Чуковского, который любил мыть грязнуль?(Слайд)

Стих

Все Чуковского читали

И его давно узнали!

Он великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Задание: составить правило о личной гигиене.(Слайд) Записаны правила.

Задание: каждая команда представляет плакат «Правила личной гигиены»

Ведущий: **Гигиена**- слово произошло от имени греческой богини – **Гигиен**. (Слайд)

У каждого человека есть привычки. Привычка – поведение, действия, склонность к постоянным действиям, ставшим обычными проявлениями в жизни человека. Народная мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку- пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Привычки бывают полезными и вредными.

Задание: выполнить грамматические задачи. Определить какие это привычки. (Слайд)

Дракон – он +и =драки

Грядка,,,+,мазь = грязь

С+, мусор +ы = ссоры

Шар,, + ум=шум

, балкон, +гол+ь=алкоголь

Ку +,зрение=курение

Ведущий. Как вы думаете полезные привычки, что приносят человеку? (пользу). А , что могут принести человеку вредные привычки? (неприятность).

Блиц- опрос.

- Его не купишь ни за какие деньги(здоровье)
- Вредное вещество, содержащиеся в табаке (никотин)
- Наука о чистоте (гигиена)
- Русский полководец, укрепивший своё здоровье при помощи закаливания(Суворов)
- Простейший способ очистки воды(кипячение)
- Рациональное распределение времени(режим)
- Вещества, находящиеся в овощах и фруктах (витамины)
- Вещество, которое содержится в пиве, вине и водке (алкоголь)
- Утреннее занятие физкультурой (зарядка)
- Тренировка организма холодом (закаливание)

Подведение итогов.

Ведущий: подведём итоги нашего путешествия по стране Здоровячков.

Представляем слово жюри. Награждение команд.

- Ребята, понравилось ли вам наше путешествие? О чём оно заставило вас задуматься?

А давайте посмотрим презентацию, где показано как мы старались и стараемся сохранять своё здоровье. Какую работу мы с вами проделали.

Показ презентации.

Ведущий. Улыбка- залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передаётся. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Песня «**Хорошее настроение**»

Ведущий:

Наш праздник подошёл к концу.

Желаем вам цвести, расти.

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути-

Главнейшее условие.