***Классный час в 3а,4а классе-комплекте,***

***в рамках Всероссийского классного часа « Будь здоров!»***

**Цели:**

* раскрыть понятие здоровый образ жизни,
* определить условия сохранения здоровья,
* формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

**Ход занятия**

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровьем нужно дорожить.

**Пословицы о здоровье.**

1. Здоровье дороже денег.
2. Двигайся больше, проживёшь дольше.
3. Добрый человек здоровее злого.
4. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
5. Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.
6. Горьким лечат, а сладким калечат.
7. В здоровом теле - здоровый дух.
8. После обеда полежи, после ужина походи.
9. Добрым быть - долго жить.
10. Чистота - залог здоровья.

**Загадки…..«Личная гигиена в загадках»**

1.На грабли сильно похожу:

На ручке- зубья и доска.

По голове я похожу-

Всё расчешу до волоска.

Чтоб понравилась причёска,

Пусть потрудится …..«расческа»

2.Хвостик из кости,

На спине – щетина…..«зубная щетка»

3.Гладко, душисто, моет чисто,

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится…..«мыло»

4.Лег в карман и караулит

рёву, плаксу и грязнулю,

им утрет потоки слез,

не забудет он про нос … .«носовой платок»

5.Белая река

В пещеру затекла,

По ручью выходит-

Со стен всё выводит……«зубная паста»

6.Я молча смотрю на всех,

и смотрят все на меня.

Веселые видят смех,

с печальными плачу я.

Глубокое, как река,

я дома на вашей стене.

Увидит старик старика,

ребенок - ребенка во мне … ..«зеркало»

7. Говорит дорожка — два вышитых конца:
Помойся хоть немножко, чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня испачкаешь меня!...................»полотенце»

**Инсценировка «У Айболита»**

**Учитель.** Добрый доктор Айболит

В поликлинике сидит.

И пришли к нему лечиться

Ученик и ученица.

Ваня – очень храбрый мальчик,

И мороз ему не страшен.

Он зимой гоняет мячик

Без пальто, в одной рубашке.

**Матвей:** А зачем же мне пальто?!

Было очень жарко мне.

Но от этого потом

Стало жарче мне вдвойне.

И теперь с температурой

В поликлинике сижу,

Принимаю я микстуры,

На прогулки не хожу.

**Учитель**. Рядом с Матвеем сидит Настя.

И у Настеньки простуда.

Будет долго наша Настя

Принимать таблеток груды.

**Настя:** Да, но я же сто одежек

Надеваю на себя.

И без тепленьких сапожек

Не хожу я никогда.

Кутаюсь я все теплее,

Но, как Матвей, я болею.

**Учитель**. Дома окна на запоре.

Страшен Настеньке сквозняк.

Но сберечь свое здоровье

Не смогла она никак!

**Учитель:** Говорил я всем зимой:

Закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий!

На ночь – окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Не послушались, болеют…

**Матвей:** Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать,

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной.

**Учитель**: Крепким стать нельзя мгновенно!

Закаляйтесь постепенно!

**Зарядка!**

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать  И весь день не уставать!

 Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело.

**ПИТАНИЕ**, «Полезные продукты для вкусных блюд»

Задание - «сварите» блюдо к обеду, которое будет не только вкусным, но и полезным. В кастрюлю поместите только те «продукты», из которых будет состоять ваше блюдо. Аргументируйте свой выбор продуктов и дайте название блюду.

**Игра «Лишний продукт».** Правила очень просты: на листках написан ряд продуктов, а вы находите среди них лишний и объясняете, почему он лишний.

Апельсин, банан, яблоко, колбаса, киви.

Молоко, творог, кефир, пирожное, сыр.

Морковь, хлеб, чипсы, котлета, щи.

Варенье, печенье, чай, макароны, сгущёнка.

**Сценка« Карлсон»**

**Дима Ш:**Мамочка! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Дима Д:** Милый Карлсон, привет!

Что грустишь ты? Дай ответ!

**Дима Ш:** Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?

**Дима Д:** Где же ты сегодня был?

**Дима Ш:** Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

**Дима Д:** Да, друзья, на первый взгляд.

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

**Дима Ш:** Что бы сесть, нужна кровать.

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог?

**Дима Д:** А всё жадности микроб.

Залетел к тебе он в рот.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и пил ты всё подряд!

**Дима Ш:**Я мужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Всё настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог?

**Матвей:** Карлсон, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу,по несколько раз.

**Настя:** Этот закон

Соблюдай ты всегда,

И станет полезной твоя еда!

Надо ещё про калории знать,

Что бы за день их не перебрать!

**Матвей**: В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней ты убежишь.

Запомни, Карлсон, наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

**Дима Ш:** Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей я бы не смог.

Зачем же я съел тот огромный пирог?

А теперь давайте составим правила здорового образа жизни на**цветке здоровья.**
(На доске написаны слова: зарядка, сигарета, походы, режим дня, алкоголь, экскурсии, закаливание, игры, спорт, свежий воздух, курение, чистота, гигиена)
**Учитель:** Выберите те слова, которые помогут сохранить ваше здоровье и прикрепите их на цветок здоровья.
— Какие слова оказались лишними? (Курение. Сигарета. Алкоголь. Спиртные  напитки. Наркотики.) Почему? (Эти слова относятся к вредным привычкам и со здоровьем никак не связаны)
 Так, от кого зависит наше здоровье? (От самого себя)
**Итог:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. За какой мы образ жизни? (За здоровый)

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то 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;
* 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;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Заключительная часть**. **Рефлексия**

«Смайлики». Определите ваше настроение в конце нашего часа.

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждый из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые; cильные; ловкие; стройные; румяные; крепкие; подтянутые; здоровые. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло недаром, и вы многое запомнили для себя. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".

Так будьте все здоровы, до свидания!