***Классный час в 1б, 3б классе-комплекте,***

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

***Цель:*** приобщение детей здоровому образу жизни

***Задачи:***

Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья, показать преимущества здорового образа жизни.

Развивать (коррегировать) внимание, мышление с помощью игр, развивать мелкую моторику рук.

Воспитать общую культуру здоровья.

***Оборудование:*** презентация, наборы карточек «Полезная и неполезная еда», «цветок здоровья».

***Ход занятия:***

1. ***Организационный момент.***

Здравствуйте, ребята. Садитесь.

1. ***Активизация детей к занятию.***

 Сегодня на занятии мы с вами поиграем и попробуем вырастить необычный цветок. А какой цветок, узнаем, разгадав кроссворд.

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (Зарядка)

1. Дождик теплый и густой

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. Через нос проходит в грудь

 И обратный держит путь.

 Он невидимый, но все же

 Без него мы жить не можем. (Воздух)

1. Он с тобою и со мною

 Шел лесными стежками

 Друг походный за спиною

 На ремнях с застежками. (Рюкзак)

1. Светит, сверкает, всех согревает. (Солнце)
2. Этот конь не ест овса,

 Вместо ног – два колеса,

 Сядь верхом и мчись на нем,

 Только лучше правь рулем! (Велосипед)

1. Льется речка – мы лежим,

 Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

1. Чтоб большим спортсменом стать,

 Нужно очень много знать.

 Вам поможет здесь сноровка

 И, конечно,…(Тренировка).

- Какое слово у нас получилось в выделенных клетках? (Здоровье)

1. ***Сообщение темы и цели занятия.***

- Сегодня будем говорить о здоровье, и растить Цветок здоровья. Тема нашего занятия: «Быть здоровым здорово!» Каждый лепесток нашего волшебного Цветка будет раскрывать секреты здоровья. Скажите, что нужно для того, чтобы вырастить красивый цветок? (Ухаживать, поливать) Вот так и здоровье нужно оберегать, заботиться о нем.

Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие. Что для этого нужно делать?

1. ***Раскрытие секретов здоровья.***
* ***Секрет 1***

Чтобы узнать первый секрет отгадайте загадку.

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласите.

Перестаньте убираться,

Окна мыть мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Забиваюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

А микробов обожаю,

Кто же я такая? (Грязь)

Посмотрите на этого мальчика. Какой он грязный. Вы узнали его? (Мальчик из стихотворения К.И Чуковского «Мойдодыр») А давайте ребята ему поможем, расскажем с помощью чего можно бороться с грязью.

Ответы :

Теперь он стал чистый. Первый секрет здоровья «Чистота залог здоровья»(Слайд)

* ***Секрет 2***

- Ребята, как вы думаете, без чего человек не сможет жить? (Без воды и без еды)

- Зачем человек кушает?

- А все ли продукты одинаково полезны для здоровья?

**Дидактическая игра «Полезные и неполезные продукты»**

 У каждого ребенка на партах карточки с названиями продуктов. По очереди дети подходят к доске и прикрепляют под нужной записью «Полезные продукты» и «Неполезные продукты».

Слова для карточек: молоко, сало, морковь, чипсы, апельсин, конфеты, мёд, петрушка, яблоко, булочка, торт, помидор.

Второй секрет здоровья это Правильное питание.

* ***Секрет 3***

Чтобы узнать третий секрет здоровья отгадайте загадку.

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье.

Плюс хорошая фигура

Вот что значит … (Физкультура)

Что вы делаете на уроке физкультуры? (Занимаемся спортом, играем, тренируемся)

Спорт, игра, утренняя гимнастика - очень полезны для здоровья. Они делают нас сильными, крепкими, продлевают жизнь. А в какие игры вы играет? (Ответы детей)

А сейчас посмотрим, сможете ли вы догадаться, о каких предметах для игр идет речь в этих загадках. Слушайте внимательно.

*Не обижен, а надут,*

*Его по полю ведут.*

*А ударят – нипочем,*

*Не угнаться за …(мячом).*

- Какие игры знаете с мячом? (ответы детей)

*Это птица – не синица,*

*Не орёл и не баклан.*

*Эта маленькая птица*

*Называется … (волан)*

- Как называется игра с воланом?

*На снегу две полосы,*

*Удивились две лисы.*

*Подошла одна поближе:*

*Здесь бежали чьи –то … (лыжи)*

- Как называется данный вид спорта?

Третий секрет здоровья «Занимайся физкультурой!»

* ***Секрет 4.***

А четвертый секрет здоровья – это Режим дня.

**Дидактическая игра «Режим дня» (**Приложени**е)**

*Работа в парах.* На партах конверты с изображением режимных моментов. Учащиеся должны их правильно расположить мо мере выполнения режима дня.

*Работа у доски.* То же самое задание 2 ученика выполняют у доски.

* ***Секрет 5***

Пятый секрет здоровья не поддаваться вредным привычкам.

- Какие вредные привычки вы знаете? (Куренье, алкоголизм)

Посмотрите на картинку, как куренье может повлиять на человека.

**Игра «Найди различия»**

На экране изображение курящего и некурящего человека. Надо найти отличия, как может куренье повлиять на человека.

А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни?

Эти секреты приносят пользу только тому, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

А сейчас попробуйте вырастить свой цветок здоровья. Все, что для этого потребуется, лежит у вас на столах.

Практическая работа. Делают цветки здоровья.

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться.

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться.

Классный руководитель Д.А. Коншевец