**Классный час во 2 б классе**

**Тема : Здоровье – богатство на все времена!**

**Цели:**

 **-** формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства

 ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

 - расширять знания и навыки по гигиенической культуре;

 - вызвать у детей желание заниматься физкультурой и спортом;

 - воспитывать общую культуру здоровья.

**Форма проведения:** игра – практикум.

**Ход классного часа:**

*(Звучит музыка «Если хочешь быть здоров!»* **(1 слайд)**)

**Учитель:**

**-** В век технического прогресса, в эпоху рыночных отношений, ребята, как вы

 думаете, что важнее всего? *(Ответы детей.)* Конечно же, здоровье!

 Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие

 деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не

 сможете полностью реализоваться в современном мире.

 - О чем мы будем говорить сегодня ?

 - Именно о здоровье, о том, как его сохранить.

 - Здоровье – богатство на все времена**. (2 слайд)**

 А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится

 глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

 - А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

**Дети: -** Делать утреннюю зарядку, соблюдать режим дня**,** заниматься спортом**,**

закаляться, соблюдать чистоту, правильно питаться и т.д.

**Учитель:** Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать

 утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и

 другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем

 воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья,

 никто этого не сделает.

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от

 вредных привычек.

 Я предлагаю вам сейчас поиграть.

***(Игра «Полезно-вредно»******(3 слайд))***

* Читать лежа …
* Смотреть на яркий свет …
* Промывать глаза по утрам …
* Смотреть близко телевизор…
* Оберегать глаза от ударов …
* Употреблять в пищу морковь, петрушку …
* Тереть грязными руками глаза…
* Заниматься физкультурой …

**Учитель:**  Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем

 здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных

 пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье? **(4слайд)**

"Здоровый человек – богатый человек".

"Здоровьем слаб, так и духом не герой".

"Чистым жить – здоровым быть".

"В здоровом теле – здоровый дух"

"Здоровье – дороже золота".

 Посмотрите, на доске прикреплена волшебная ромашка. На её лепестках

 вы сможете прочитать пословицы. Кто хочет пойти к доске, прочитать и

 объяснить смысл пословицы?

***Игра «Ромашка»***

*(дети выходят к доске, отрывают по одному лепестку,*

*зачитывают пословицу и объясняют ее смысл)*

Лепесток 1: «Здоровому – все здорово!».

Лепесток 2: «Болезнь человека не красит».

Лепесток 3: «Труд – здоровье, лень – болезнь».

Лепесток 4: «Здоровье дороже богатства» .

Лепесток 5: «К слабому и болезнь пристает».

Лепесток 6: «Кто любит спорт – здоров и бодр».

**Учитель:** Ребята, а что и кто мешает нам быть здоровыми? Конечно, микробы. А как

 микробы попадают в наш организм? *(Ответы детей)*

**Ученик: (5 слайд )**

В глубоком, черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днем и ночью,

Они детей немытых ждут.

 С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Пролезет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

Большой железный паровоз.

Он незаметно расплодится,

Когда забудете умыться,

И эти тысячи микробов

Вас могут довести до гроба!

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь эта страшная сила

Боится простого мыла.

**Ученик:** Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевой.

**Учитель:** Ученые подсчитали, что на немытых руках находится 3 000 000 микробов.

 В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов. 30 000 микробов

 попадает в организм, если вы не помыли руки?

 Помните об этом ребята, и всегда мойте руки перед едой!

А сейчас мы с вами поиграем в игру « Черный ящик».

***Игра «Черный ящик»* (6 слайд)**

 В черном ящике лежит то, что необходимо, чтобы быть чистыми и

 здоровыми. Что там? *(Если дети правильно называют предмет, учитель*

 *нажимает на черный ящик и появляется картинка с нужным предметом –*

 *мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, расческа)*

**Учитель:** Запомнить нужно навсегда

 Залог здоровья – чистота!

 Для того чтобы мы могли считать себя здоровым человеком, нужно не

 забывать и о зубах.

**Ученик : (7 слайд)**

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку –

Вот вам, дети, наш совет.

**Ученик :** Все хорошие ребята

 Чистят зубы аккуратно.

 Чистить зубы им не лень,

 Чистят их два раза в день.

**Ученик :**  Чистят зубки дважды в сутки,

 Чистят долго – три минутки,

 Щеткой чистой, не мохнатой,

 Пастой вкусной, ароматной.

**Ученик:** Репка, яблоки, морковка –

 Детским зубкам тренировка.

 Чтобы зубы не болели,

 Знают дети, знают звери:

 Каждый должен дважды в год

 Показать врачу свой рот.

**Ученик :** Зубы мне почистить нужно.

 В руку щеточку возьму,

 Зубную пасту нанесу.

 И, за дело, взявшись смело

 Зубы чищу я умело

 Сверху вниз и справа – влево

 Снизу – вверх и снова влево.

 Изнутри, потом снаружи

 Я старательно потру.

 Чтоб не мучиться с зубами,

 Щетку я вожу кругами.

 Зубы чищу осторожно,

 Ведь поранить десны можно…

**Учитель:** Чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо закаляться. **(8 слайд)**

**Ученик:** Дружи с водой, купайся, обтирайся,

 Зимой и летом спортом занимайся.

 Едва ль здоровьем может тот хвалиться,

 Кто любит кутаться и форточки боится.

**Учитель:** Чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо соблюдать режим дня, утро

 начинать с зарядки **(9 слайд).**

*(Звучит «Песня о зарядке»)*  В нашем распорядке

 Утром есть зарядка,

 Все без исключения

 Вспомним упражнения.

***(Физкультминутка:*** *Утром мы, когда проснулись,*

 *Улыбнулись, потянулись.*

 *Для здоровья, настроенья*

 *Делаем мы упражненья:*

 *Руки вверх и руки вниз;*

 *На носочки поднялись.*

 *То присели, то нагнулись*

 *И опять же улыбнулись.)*

**Учитель:** Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься

 физкультурой – полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая

 минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час. Так что сейчас

 вы продлили свою жизнь на целый час.

 А теперь отгадайте загадки, о том, что является друзьями здоровья.

*(По мере отгадывания загадок*

*на слайдах появляются картинки-отгадки)* **(10 - 11 слайды)**

1. Две сестры летом зелены,

 К осени одна краснеет,

 Другая чернеет. ***(смородина)***

 2. Круглое, румяное,

 Я расту на ветке.

 Любят меня взрослые

 И маленькие детки. ***(яблоко)***

 3. Кинешь в речку – не тонет,

 Бьёшь о стенку – не стонет,

 Будешь озимь кидать,

 Станет кверху летать. ***(мяч)***

 4. Деревянные кони по снегу скачут,

 В снег не проваливаются. ***(лыжи)***

 5.Этот конь не ест овса,

 Вместо ног 2 колеса.

 Сядь верхом и мчись на нем

 Только лучше правь рулём.

 ***(велосипед)***

**Игра на внимание**

Слушайте вопросы, которые я вам буду задавать. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

**Учитель:** Молодцы! Поаплодируйте себе за правильные ответы. А знаете ли вы,

 что когда аплодируете, то делаете массаж рук, что благотворно сказывается

 на вашем здоровье. Так что аплодируйте себе на здоровье!

 А еще ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает

 почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует

 голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! **(12 слайд)**

 *(На слайде появляются смешные картинки – анимации.)*

**Учитель:** Все неприятности, которые сваливаются на человека, похожи на снежный

 ком, проливной дождь, от которых трудно спрятаться. А где можно

 спрятаться от дождя и снега? Давайте мы с вами построим «Дом здоровья»,

 то есть наметим пути, которые помогут нам избежать многих

 неприятностей жизни.

***(Игра «Строим дом здоровья»)***

1.Фундамент – **сознание**

Каждый должен заботиться о своем здоровье. И мы уже сделали шаг к его сохранению. Мы можем начать строительство. Ведь основой всего, фундаментом, является сознание, наше осознание необходимости здорового образа жизни. *(дети прикрепляют на доску первый элемент «Дома здоровья» - сознание)*

2. **Зарядка** (кирпичики)

Каждый день человека должен начинаться с чего? (С зарядки) А какие еще виды деятельности человека, связанные с движением, помогут сохранить здоровье? (Активный отдых, подвижные игры) *(дети прикрепляют «кирпичики»: зарядка, активный отдых, подвижные игры – к доске)*

3. **Личная гигиена** (кирпичики)

Мы с вами говорили, что для того, чтобы быть здоровым, надо соблюдать правила личной гигиены *(дети прикрепляют «кирпичики»: личная гигиена, гигиена зрения и слуха, уход за зубами – к доске)*

4. **Режим** (окно)

В каждом доме должно быть окно. Чтобы построить окна в нашем доме надо расшифровать слово, которое обозначает важный элемент здорового образа жизни. **(13 слайд)** *(дети прикрепляют «окна»: режим – к доске)*

5. **Питание** (кирпичики).

Основными режимными моментами являются завтрак, обед, ужин. Попробуем составить меню на один день. Выберите те блюда, которые считаете нужными. *(дети прикрепляют «кирпичики»: фрукты и овощи, молочные продукты и крупы, мясо и рыба – к доске)*

6. Крыша - **здоровье**

Построить крышу мы сможем, решив кроссворд**. (14 слайд)**

*Кроссворд «Здоровье»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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. В новой стене,

 В круглом окне

 Днем стекло пробито,

 На ночь вставлено. ***(Прорубь)***

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)***

На пересечении слов получилось слово *здоровье.* И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

**Учитель:** Вотмы с вами построили «Дом здоровья», т. е. наметили пути его

 сохранения. Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.

 Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как

 можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

 А на прощанье ребята дадут такие советы:

**З** **–** Рано вставать,

День впереди –

Каждую мышцу

С утра заряди!

**Д –** Ешь не спеша,

Пусть работают скулы,

Мы – дети, а не акулы!

**О** Вредно ребятам

Лежачее чтение:

Вредно для книги

И вредно для зрения.

**Р –** Не бойся воды,

И мойся!

Вовремя пей,

Вовремя ешь –

Будешь до старости

Крепок и свеж!

**О –** Мойте руки мылом белым

Пропадут микробы навсегда

Защищают наше здоровье

Солнце, воздух, мыло и вода.

**В –** Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться.

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым.

**Ь –** Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть

**Е –** Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:** Если вы хотите быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывайте

 выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов

 не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями

 и просто в жизни. И я вам хочу подарить памятки, которые помогут вам

 быть здоровыми.

**Памятка для обучающихся № 1**

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблю­дай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем возду­хе, занимаясь спортом!
* Совершай длительные прогулки!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между вы­полнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах!
* Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

**Памятка для обучающихся № 2**

* Читайте и пишите при хорошем освещении!
* При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
* Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
* Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
* При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
* Своевременно обращайтесь к врачу!
* Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость.

**Самооценка.**Давайте выразим в цвете, как вы будете относиться к своему здоровью? **(15 слайд)**

 - я буду стараться вести здоровый образ жизни

 - я не уверен в своем выборе

 - я равнодушен к своему здоровью

- Почему вы выбрали этот цвет?

Надеюсь, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее.

 Ведь “Здоровье – богатство на все времена!” Так что будьте здоровы!

*Звучит «Физкультурный марш»*