**ГУО «Средняя школа № 8 г.Жодино»**

Открытый классный час

**Игра – путешествие в страну «Здоровье»**

Выполнила и провела:

учитель начальных классов,

вышей квалификационной категории

Субарова А.Г.

2019

**Цель:** формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

**Задачи:** - Научить, как ухаживать за своим телом, избежать болезней, повысить иммунитет.

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, потребность быть здоровыми; создать радостное настроение, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

- Развивать память, внимание.

**Оборудование:** плакаты, карточки с пословицами, карточки раздаточные, мультимедийная презентация, музыкальное сопровождение классного часа, детские рисунки и газета.

Ход урока

**I. Организационный момент.**

**II. Вступительное слово.**

- Дорогие ребята, уважаемые гости! У нас сегодня необычное занятие. Мы отправляемся в путешествие по стране Здоровья. Побываем в разных, хорошо знакомых вам городах. Останавливаясь, еще раз, повторим и закрепим правила здорового образа жизни.

А хочу начать наше путешествие таким стихотворением.

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар

Не глобус это, не арбуз –

ЗОРОВЬЕ. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить!

Учитель: - А вот как сохранить, об этом мы сегодня и поговорим.

Учитель: Мы часть слышим: - Хочется быть здоровым. А как вы это понимаете? Что же делать, чтобы быть здоровым? (Хорошо питаться, делать зарядку, умываться, улыбаться, соблюдать режим дня – это сохранит нам нервы: даст спокойствие и уверенность, что все задуманное мы успеем сделать и многое другое…)

А от кого это зависит? (Только от нас самих).

Учитель: А что характеризует здорового человека?

**Задание**: (на доске карточки – слова). Ребята должны вместить в трафарет человека слова, характеризующие здорового человека.

*Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, спокойный, уверенный, стройный, раздражительный, толстый, крепкий, плачущий, неуклюжий, подтянутый, опрятный, грязный.*

Учитель: К здоровью путь нелегкий. И первый город, в который ы отправляемся – это город «Чистоград».

**III. Город «Чистоград».** *Слад \_\_\_\_\_*

Ученица: Добрый день! Я – чистота!

С вами быть хочу всегда:

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить

В школе есть у нас закон:

Вход неряхам запрещен.

Учитель: Ребята, вы слышали такое выражение – соблюдать правила личной гигиены. А что это значит? Какие правила надо соблюдать? (мыть руки, умываться, принимать душ, чистить зубы, обрезать ногти, расчесываться, менять нижнее белье и следить за чистотой одежды, носить чистый носовой платок). В чистое содержать не только одежду, но и в комнате поддерживать порядок.

А вы соблюдаете эти правила?

Давайте послушаем Максима, что он об этом скажет.

Ученик: Мохонченко Максим с презентацией.

**Лозунг!** В чистой комнате – чистое тело, убирай комнату, чтобы она блестела!

*Фон музыка из Ералаша.*

**Конкурс «Кто быстрее наведет порядок?»** *Дети подметают пол с завязанными глазами – разбросаны фантики и бумажки от конфет. Нужны два совка и щетки.*

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

Учитель: Давайте немного поиграем. Внимательно послушайте вопрос, и если согласны, что это относиться к вам, то отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья». Если же не согласны, то молчите.

1. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
2. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
3. Кто мороза не боится, на коньках летит ка птица?
4. Ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет?
5. Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
6. Кто поел и чистит зубки регулярно, дважды в сутки?
7. Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
8. Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?
9. Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**IV. Город «Хорошего настроения».**

- А теперь послушаем частушки:

*Вместе*

1. Мы частушек много знаем,

И хороших и плохих.

Хорошо тому послушать,

Кто не знает никаких.

*Гапаева*

2. Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор».

*Углич*

3. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова –

Причесала языком.

*Никитин*

4. Мальчик Петя поздно встал:

Просыпаться тяжко.

Умываться он не стал:

Он ведь замарашка.

*Шманай*

5. Просыпаюсь по утрам

Я с большим желанием.

Зубы чищу и спешу

Со школой на свидание.

*Лешков*

6. Помни лозунг ты такой:

«Руки мой перед едой»

Чтобы это не забыть

Надо снова повторить.

*Касперович*

7. Волосок за волоском,

Расчешись ты гребешком.

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

Чувство юмора иметь.

**V. Город «Витаминград».**

Учитель: Важнейшим пунктом в сохранении здоровья является правильное питание.

Ученик: (Щучко Иван) Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус.

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!

Учитель: Где же живут витамины? Чтобы еда была полезной для здоровья необходимо знать, какие витамины содержаться в продуктах.

А что такое витамины?

Витамины – это вещества, необходимые организму человеку. Без витаминов человек болеет.

*Слайд – Презентация «Витамины»*

Витамин А - рыбий жир, печенка, молоко, морковь, абрикосы,

фрукты, ягоды

Витамин В - рожь, пшеница, гречиха, печень, дрожжи, сырок, желток

Витамин С - плоды, овощи, капуста, шпинат, салат, щавель, лук,

редиска, репа, брюква, лимон, апельсин

Витамин Д - молоко, рыбий жир, масло сливочное, сыр

Учитель: В свежих овощах и фруктах есть витамины, чтобы глаза хорошо видели, кожа была мягкой, кости были крепкими. И особенно они нужны весной и зимой, когда так не хватает зелени.

Учитель: Совет я мудрый дам.

Знай, не все, что продается,

Здоровью пользой обернется.

Это – вкусно, то полезно,

Что-то вовсе бесполезно.

Учитель: Любимые ваши напитки? (Слайд: Кока-кола, газированные напитки, пепси-кола).

Учитель: А вы знаете, что газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Всеми любимая кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, помойте батареи кока-колой и коррозия исчезнет. В состав входит фосфорная кислота, за 4 дня она может растворить ваши ногти.

Вы все еще хотите бутылочку колы?

- Часто вижу, как дети едят сухарики и чипсы. Поднимите руки, кто часто покупает?

- Чипсы могут быть с разными добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Вкус и запах придают с помощью ароматизаторов. И на первый взгляд это вкусно. Но пищевые добавки могут быть: ракообразующим, вредными для кожи, вызывающие расстройство желудка, могут провоцировать появление сыпи, вызывают нарушение давления.

- Вы все еще хотите чипсы?

*Презентация Углик Дарьи.*

Ученик: (Лешков Ярослав) На уроках физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол,

И футбол, и волейбол

Мы зарядку делаем,

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

Зарядку делаем с утра –

Здоровы будем мы всегда.

**VI. Город «Отдыха и веселья». (Подвижная физминутка).**

**VII. Город «Спортград»**

Ученик: (Ткачева Мирослава)

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

Учитель: Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его может спорт и физкультура, утренняя гимнастика. Давайте послушаем Касперовича Льва, как он и его семья дружат со спортом. (презентация Касперовича Льва).

Учитель: Я предлагаю конкурс «Анаграммы».

На карточках записаны в разном порядке буквы. Буквы запутались! Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее? (*раздаются командам, работают за столами. Правильный ответ показывают на экране).*

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЕНГИАГИ – гигиена
5. ЛКАПРОГУ – прогулка
6. ЖИРЕМ – режим.

Загадки о спорте.

1. Палка в виде запятой.

Гонит шайбу пред собой. (клюшка)

1. Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем –

Снежный экстра – класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит… (лыжи)

1. Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай! (велосипед)

1. На квадратики доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков (шахматы)

1. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой:

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы … (футбол)

Нужен ли режим? **Режим** – это чередование труда и отдыха. День организован. Чтобы все успевать без суеты и спешки.

А все ли соблюдают режим? (ответы детей).

Учитель: А сейчас я вам предлагаю стихотворение – кричалку. Вы должны закончить предложение.

1. Я здоровье берегу, сам себе я … (помогу!)

Если день начать с зарядки, будет все у нас … (в порядке!)

1. Витамины добавляют и здоровье … (укрепляют)

Всем улыбка, всем – привет, вот и в этом весь … (секрет)

1. Мы здоровьем наслаждаемся, потому что … (улыбаемся)

От болезней убежим, соблюдаем мы … (режим)

1. Ни шагу назад! Ни шагу на месте

А только вперед! И только все … (вместе!)

1. Мы первыми будем везде и …(всегда!)

Мы – группа поддержки, без нас … (никуда!)

1. Чтобы день был в порядке. Ты начни его с … (зарядки).

Учитель: Дорогие ребята! Наше занятие подходит к концу. И я хочу, чтобы вы знали.

Нет блаженства краше,

Чем здоровье ваше.

На радость всем, и папе с мамой,

Растите дети, крепышами!

Учитель: Давайте проверим усвоили вы урок? Закончите предложение!

**VIII. Итог урока. Рефлексия**

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй … (режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш веселый друг … (будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная … (семья)

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным … (душем).

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже … (застилаю)

После душа и зарядки

Ждет меня горячий … (завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу … (друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить … (не хочет)

С десятками спешу домой

Сказать, что я – всегда … (герой). Молодцы ребята!

Учитель: Здоровье – это большой и крепкий дом, который строится из сильных и твердых кирпичей. Выберете из каких?

1. Правильное питание
2. Занятие спортом
3. Режим
4. Сигареты
5. Хорошее настроение
6. Алкоголь
7. Чипсы
8. Витамины
9. Овощи и фрукты
10. Грязь
11. Личная гигиена

На этом наше путешествие по стране «Здоровье» не закончилось. Я уверена, что вы будете продолжать путешествовать и всегда будете здоровы!