

МКОУ «КНОШ»

«Береги здоровье с детства»

(Классный час в 1 классе)

Составила:

учитель начальных классов

Комарова Н. А.

2014год

- Цели:** 1. Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Развивать навыки личной гигиены и аккуратности. Расширять кругозор учащихся.
3. Воспитывать у детей опрятность, аккуратность и привычку следить за чистотой организма.

Оборудование: карта путешествия, ТСО (запись музыки для упражнений, снимающих утомление), элементы одежды для сказочных героев, пословицы на плакате.

Ход занятия:

Ведущий. Ребята! Сегодня мы отправимся в путешествие по стране Здоровья и побываем в городе Здоровейске. Познакомимся с его жителями и они научат нас секретам здоровья.

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями.

Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы.

Итак, в путь! Наш автобус отправляется. Садитесь поскорее, занимайте места все те, кто любит порядок и чистоту. (Ведущий передвигает автобус по карте путешествия, звучит музыка).

1. Остановка « В гостях у доктора Чистюлькина».

Ведущий. Внимание! Внимание! Мы въезжаем в город Здоровейск. Посмотрите вокруг: какие чистые и нарядные улицы, по которым мы проезжаем. По тротуарам идут аккуратные и весёлые дети. Все газоны в цветах. Хорошо и уютно жить в таком городе!

В городе Здоровейске все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним.

Доктор Чистюлькин. В городе есть у нас закон:

Вход неряхам запрещён.

Хлопну я в ладоши: раз, два, три!

Вот мои помощники, посмотри!

(Звучит музыка, выходят дети, в руках у них предметы гигиены).

1-й ученик. Гладко, душисто,
 Мою чисто.

- Нужно, чтоб у каждого было... (Мыло)
- 2-й ученик.** Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгаю,
Всю грязь повыгоню. (Зубная щётка)
- 3-й ученик.** Целых двадцать зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расчёска)
- Ведущий.** Чтобы быть аккуратными, нужно подружиться с предметами личной гигиены.
- 1-й ученик.** Правила гигиены очень просты. Мыть руки перед едой, ухаживать за зубами.
- 2-й ученик.** Следить за ногтями и волосами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой.
- 3-й ученик.** Содержать в чистоте одежду и обувь, а также помещение, в котором живёшь.
- Доктор Чистюлькин.** А ну, ребята, дайте мне ответ!
Есть среди вас грязнули?
- Дети.** Нет!
- Доктор Чистюлькин.** Проведём медицинский осмотр. Встаньте.
Все дышите! Не дышите!
Всё в порядке! Отдохните!
Вверх руки поднимите!..
Превосходно! Опустите!
Наклонитесь! Разогнитесь!
Встаньте прямо!
Улыбнитесь!
- Доктор – ведущему.** Да, осмотром я доволен.
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров
К путешествию готов!
- Ведущий.** Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 тысяч микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!
- Существует много пословиц и поговорок о чистоте. Расшифруйте некоторые из них.

ктоаккура

тентотлюд

ямприятен

(Читаем строчками. Ответ: Кто аккуратен, тот людям приятен.)

чоазо

итлдв

саооь

тзгря

(Читаем столбцами. Ответ: Чистота – залог здоровья.)

Доктор Чистюлькин. Ребята! Я и мои помощники хотим вам подарить советы.

Глубже дыши,
Кислород поглощай.

1-й ученик. Больше гуляй
И с друзьями играй!

2-й ученик. Отдых и сон нам тоже нужны,
Расти и учиться помогут они.

3-й ученик. Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут

2. Остановка « Секреты успеваек».

Ведущий. В этом городе живут «успевайки». Почему они так себя называют? Да потому, что всё успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет? Попросим «успеваек» поделиться с нами своими секретами.

- 1-й «успевайка».** Стать здоровым ты решил
Значит, выполняй...(режим).
Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг...(будильник).
- 2-й «успевайка».** На зарядку встала вся
Наша дружная ...(семья).
Режим, конечно, не нарушу-
Я моюсь под холодным...(душем).
- 3-й «успевайка».** Поверьте, мне никто не помогает
Постель я тоже ...(застилаю).
После душа и заправки

Ждёт меня горячий ... (завтрак).

4-й «успевайка».

После завтрака всегда
В школу я бегу, ... (друзья)!
В школе я стараюсь очень,
С лентяем спорт дружить ... (не хочет).

1-й «успевайка».

Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам ... (Мойдодыра)!
После обеда можно спать,
А можно во дворе ... (играть).

2-й «успевайка».

И в мороз, и в жару
Играть на улице ... (люблю).
Мама машет из окна
Значит, мне домой ... (пора).

3-й «успевайка».

Теперь я делаю уроки,
Мне нравится моя ... (работа).
После ужина веселье,
В руки мы берём ... (гантели).
С папой спортом занимаемся,
Маме нашей ... (улыбаемся).

4-й «успевайка»

Смотрит к нам в окно луна
Значит, спать давно ... (пора).
Я бегу скорей под душ
Мою и глаза, и уши.
Ждёт меня моя кровать,
«Спокойной ночи»!
Надо ... (спать)!

Все вместе.

Если будешь ты стремиться
Распорядок соблюдать.
Будешь лучше ты учиться
Лучше будешь отдыхать.

Ведущий.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима дня, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности и дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

3. Остановка «Движение – жизнь».

Ведущий. Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья.

Чтоб расти и закаляться-

Будем спортом заниматься. (Зарядка. Проводит ученик в спортивной форме).

4. Остановка «Здоровая пища».

Ведущий. Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться.

Для здоровья нам нужна полноценная еда!

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть-

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь!

Сейчас проведём игру «**Полезно – вредно**». Я называю продукт. Если употреблять его полезно, то хлопаете в ладоши, если вредно – приседаете.

Есть овощи и фрукты.

Пить соки.

Питаться чипсами.

Есть суп во время обеда.

Есть много сладостей.

Постоянно грызть семечки и орехи.

Есть рыбу.

Употреблять часто острую, солёную и кислую пищу.

Пить молоко.

5. Остановка «Улица хорошего настроения».

Ведущий. Сейчас мы прогуливаемся по улице хорошего настроения. Жители города Здоровейска стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение? Каким образом его можно создать? Вырастим дерево дружбы. (У детей на столах листочки. Они пишут на них добрые слова, пожелания жителям города и крепят к дереву).

Ведущий. Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

6. Остановка «Станем неболейками».

Ведущий. Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья. Жители города Здравейска хотят рассказать вам ещё об одной составной части здоровья – закаливании.

Крепыш. Говорил я им 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 во век не одолеет. Не послушались – болеют.

Куталки. Поздно поняли мы, братцы, как полезно закаляться!
Кончим кашлять и чихать – станем душ мы принимать.
Из водицы ледяной!

Крепыш. Погодите! Ой-ой-ой!
Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйтесь постепенно!

Ведущий. Ребята! Как сохранить своё здоровье? (Ответы детей).
Молодцы! Теперь вам можно присвоить звание знатоков здорового образа жизни.
Желаем вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути-
Главнейшее условие.
Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет,
Пусть умным будет ум у вас,
А сердце добрым будет.

(Звучит музыка).

Наше путешествие по городу Здравейску подошло к концу. (Дети закрывают глаза).

В природе есть солнце. Оно всем светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза. Представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направьте к ней лучики. Лучик, который несёт любовь. Лучик с добром. И лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, нежность.

Наша звёздочка стала большой, как солнце. Она несёт тепло всем вам. Будьте здоровы и не болейте никогда. (Открывают глаза).

До следующей встречи! Всем спасибо!

