**Путешествие в страну Здоровья**

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни;

учить быть здоровым душой и телом;

развивать стремление творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;

развивать внимание, память, речь учащихся;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью и  здоровью окружающих.

1. **Организационный момент**

**(Слайд 1)**

Из-за грозных серых тучек

Показался светлый лучик.

Это солнышко проснулось,

Потянулось, улыбнулось.

Попрощалося с луной,

Помахало вслед рукой.

И, умывшись, засияло,

Радостно всем сразу стало.

- Солнце встречает каждого из нас улыбкой.  Дарит всем хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

**2. Введение в тему занятия**

А что нужно человеку, чтобы у него всегда было хорошее, радостное настроение?

-Здоровье. Что обозначает слово «Здоровье»?

 (**Слайд 2)**

Посмотрите в словаре. (Здоровье-это состояние полного психического и физического благополучия)

- Прочитайте пословицу

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял» Почему так говорят?   (Нездоровый человек не может полноценно жить, учиться, работать,… Ему мешают боль, болезнь …)

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

**3.Сообщение темы классного часа**

**(Слайд 3)**

-Cегодня с вами отправимся в путешествие по Стране Здоровья. Посетим острова этой страны, научимся бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, обобщим ранее полученные знания.

**4.Чистота – залог здоровья**

**(Слайд 4)**

Этот остров вам приготовил загадки.

Бывает семейным, хозяйственным, банным,

Бывает душистым иль не пахнет совсем,

Разного цвета, размера и формы любой,

Но скользким бывает только с водой! (Мыло)

Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез. (Шампунь)

Лег в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Резинка — Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала. (Мочалка)

Инструмент бывалый —

Не большой, не малый.

У него полно забот:

Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою —

Что это такое? (Полотенце)

По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает. (Зубная щетка)

-Как называются все эти предметы? (Это предметы личной гигиены)

-Почему их так назвали?.

 Чтобы отправиться на следующий остров выполните задание от Мойдодыра (по группам): В конвертиках буквы. Сложите из них слово, которое обозначает одно из средств личной гигиены и расскажите о нём (зубная щётка и шампунь).

**Зубная щётка.**

Зубные щётки бывают мягкие, средние и жёсткие. Для детей от трёх до 12 лет рекомендуется использовать мягкую щётку. А как же правильно чистить зубы?

Внешнюю и внутреннюю поверхность нижних зубов чистим снизу вверх, а верхних – сверху вниз. Жевательные поверхности чистим движениями вперёд-назад. Заканчиваем чистку зубов круговыми движениями щётки. Каждое движение выполняется 8-10 раз.

 Это гигиена полсти рта.

**Мыло**

 И каждый день – с утра и до вечера – мы тщательно моем различные части нашего тела. Мыло пришло к нам из далёкой древности и постепенно превратилось в предмет первой необходимости. Оно помогает нам сохранить здоровье, оно ухаживает за нашим телом. Мыло необходимо для гигиены нашего тела.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчика Ваню. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под его длинноватыми ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Ваня забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни?

«Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия

- Как нужно поступить Ване?

Правильно! Когда вы приходите домой из школы, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

**5. Со спортом дружить – здоровым быть.**

 Прочитайте название следующего острова только мальчики хором.

- Как вы думаете, о чём хочет рассказать этот остров?

\* Работа с пословицами и поговорками.

(Ребята находят окончание и объясняют их смысл)

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья

Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь

Крепок телом - богат и делом

В здоровом теле здоровый дух
Пешком ходить — долго жить

Холода не бойся, сам по пояс мойся
 «Виды спорта» (соотнести картинки с видами спорта, в которых они применяются)

Лыжи (гонки, прыжки с трамплина, биатлон)

Клюшка и шайба (хоккей)

Коньки (фигурное катание)

Боб (бобслей)

Футбольный мяч (футбол)

Баскетбольный мяч (баскетбол)

Байдарка (гребля)

Обруч, скакалка, лента (художественная гимнастика)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

**6.Режим дня**

- Что такое режим дня?

Режим - распорядок дел, действий.

А ведь это непросто – научить себя делать всё вовремя.

 Игра «**Угадай словечко**»!(Отвечаем хором).

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый 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

Ждёт 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)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно и поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю …(уроки),

И , ребята, не грущу,

Я с работы папу жду.

Вскоре завтракать садимся

По вечерам мы веселимся,

Всей семьей поём, играем,

И почитать не …(забываем)

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

**7.Здоровое питание.**

**(Слайд 5)**

 Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.
Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

 ***Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.***

        Вы видите  ***ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ***, рекомендованную  Всемирной  Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим,  из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.

  «Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне – овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

Как вы думаете каких продуктов нужно употреблять больше?

Все эти продукты богаты витаминами.

**Витамин А**

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

**Витамин В.**

Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…

**Витамин С**

А вот и я –самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

**Витамин Д**

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

* Игра «Размести картинки».

А теперь закрепим ваши знания и разместим картинки с продуктами питания к тем органам, которым они необходимы.

**8.Итог классного часа**

**-** Вот и посетили мы все острова Страны Здоровья. А впереди задание по группам.

1 группа сделает газету «Будем здоровы»

2 группа С помощью картинок создаст «Светофор здоровья»

Выступление групп

Чтение стихов

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

 Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Фотонарезка «Как мы заботимся о здоровье в школе»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ