**Классный час в 1 классе: "Если хочешь быть здоров".**

Кл руководитель: Мареева Г.И.

**Цель:**сформировать представление о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни, рассмотрев факторы, влияющие на здоровье человека.  
  
**Задачи:**  
прививать положительное отношение к физической культуре и спорту;  
формировать правильное представление о пользе соблюдения режима дня, закаливания;  
ознакомить учащихся о необходимости правильного питания.

**Ход занятия.**

**I. Организационный   момент.**

Я надеюсь, что сегодняшний   классный час поможет вам узнать много нового, интересного и неожиданного о   том, что, как вам кажется, вам уже известно.

**II. Актуализация знаний и постановка   проблемы.**

Чтобы   определить тему сегодняшнего классного часа, я задам вам несколько вопросов. Объясните   значение пословицы:

**Здоровье дороже денег.**

Сегодня мы   поговорим о нашем здоровье и о том, как его сохранить.

**III. Путешествие на станцию “Гигиеническая»**

Отправляемся на   первую станцию.

* Что такое   «гигиена»?
* Гигиена – это   наука о здоровье человека.    Давайте   вспомним правила первой гигиены.
* Отгадайте   загадку:

Красные двери   
В пещере моей,   
Белые звери   
Сидят у дверей.   
И мясо, и хлеб – всю добычу мою –   
Я с радостью этим   зверям отдаю.

* Сколько раз в   день надо чистить зубы?
* Зубы надо   чистить столько раз, сколько раз вы кушаете. После каждого приёма пищи надо   прополоскать рот водой.
* Сколько раз в   день надо умываться?
* Сколько раз в   день надо причёсываться?
* А надо ли мыть   уши?
* Как часто надо   мыть тело?
* Сколько раз в   день моют руки?

А для того, чтоб   везде успеть, надо соблюдать режим дня.

Вспомним основные этапы режима дня. Я   называю строчку, а вы нужное слово.

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).

Поверьте, мне никто не помогает   
Постель я тоже … (застилаю).

После душа и заправки   
Ждёт меня горячий …(завтрак).

После завтрака всегда   
В школу я бегу, …(друзья).

В школе я стараюсь очень   
С лентяем спорт дружить …(не хочет).

Ну вот! Ура! Звенит звонок!   
Последний кончился …(урок)!

После обеда можно спать,   
А можно во дворе …(играть).

И в мороз и в жару   
Играть на улице …(люблю).

Мяч, скакалка и ракетка,   
Лыжи, санки и коньки   
Лучшие друзья …(мои).

Мама машет из окна   
Значит, мне домой …(пора).

Теперь я делаю уроки,   
Мне нравится моя …(работа).

Я важное закончил дело,   
И погулять иду я …(смело).

Я, ребята, не грущу,   
Я с работы папу … (жду),

Домой мы весело идём,   
Нас ужин мамин дома … (ждёт).

После ужина веселье,   
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом занимаемся,  
Маме нашей … (улыбаемся).

Мама от нас не отстаёт,  
В руки скакалку она …(берёт).

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)!

А сейчас я вас проверю, все ли вы внимательны. Распределите карточки в правильном порядке

**III. Путешествие на станцию   “Физкультурная»**

* На этой станции мы разучим с вами новый комплекс утренней зарядки. (физкультминутка)

Здоровье в   порядке?

**IY. Путешествие   на станцию  «Спортивная»**

* Ребята, отгадайте   загадки и узнаете, какой спортивный инвентарь помогает людям стать крепче,   сильнее, выносливее:

Он летать совсем не хочет.  
Если бросишь, он   подскочит.  
Бросишь снова, мчится   вскачь,  
Ну конечно – это…(мяч).

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног два колеса.  
Сядь верхом и мчись на   нём,  
Только лучше правь рулём.   (велосипед)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие … (коньки).

Катаюсь на нём до вечерней   поры,  
Но ленивый мой конь возит   только с горы.  
Сам на горку пешком я   хожу,  
И коня своего за верёвку   вожу.    (санки)

Деревянные кони по снегу   скачут,  
А в снег не   проваливаются.    (лыжи)

* Назовите виды спорта.
* А сейчас к доске выйдут ребята, которые   ходят в разные секции и спортивные кружки.
* Легко ли быть спортсменом?
* Ребята, что даёт человеку спорт?

Какой вывод мы можем сделать?

**Y.   Путешествие на станцию «Питание»**

* Человек не может быть   здоровым без правильного питания. Сегодня мы поговорим и об этом.
* Предлагаю вам поиграть

«Полезное, неполезное». Ваша   задача внимательно прочитать и определить, какие продукты полезные, а   какие нет. Полезные продукты выделить красным карандашом, а не полезные – черным. (работа в парах)

Продукты -  морковь, чипсы, йогурт, яблоко, кока-кола, хлеб, конфеты, клубника, торт, рыба.

Давайте проверим. Если вы согласны с ответом, то хлопните в ладоши.

* С продуктами разобрались. А в каких продуктах больше всего витаминов?
* Ребята расскажут  в каких   продуктах содержатся витамины и чем    они полезны. ( рисунки детей)

Витамин – «А» содержится в моркови,   капусте, картофеле. Он необходим для роста костей, роста крепких зубов и   острого зрения.

Витамин – «В» содержится в яблоках,   свёкле, репе. Он необходим для того, чтобы быть сильными, иметь хороший   аппетит и отличное настроение.

Витамин – «С» содержится в чесноке, лимоне, смородине. Он необходим   для того, чтобы быть бодрым, иметь хороший иммунитет и не болеть вирусными   заболеваниями и гриппом.

* Желательно питаться 5 раз в сутки:

1. Завтрак дома.
2. Завтрак в школе.
3. Обед дома.
4. Полдник дома
5. Ужин дома.

**YI. Станция «Итоговая»**

* Ребята, наше путешествие подошло к концу. Нам надо вывести правила   разумного поведения человека для того, чтоб сберечь здоровье на долгие годы.
* Возьмите листочки и напишите правила, которые надо соблюдать   человеку для сохранения своего здоровья.
* Зачитайте, что у нас получилось?

       Правила   хорошего здоровья

* Что нового узнали о своём здоровье?

Будьте здоровы!