**КГУ ОСШ № 13**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

***«Дорога к здоровью»***

**1 «Б» класс**

**Выполнила:**

**уч. нач. классов**

**Юдина Н.В.**

**2014 - 2015**

**Классный час  в 1 классе**

**Дорога к здоровью**

**Цели:**

1. Выбрать устойчивый навык в использовании гигиены в повсеместном быту
2. Воспитать в детях аккуратность, бережливость.
3. Познакомить с правилами чистоты и гигиены

**Организационный момент**. Психолог. настрой.

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в моё окно,

На ладони появилось

Ярко-рыжее пятно.

Как вы думаете , ребята, кто это мог бы быть? (солнышко)

Это солнце заглянуло

Будто лучик протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

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

(подарить детям солнышки)

Ребята, а что нужно человеку, чтобы всегда быть в хорошем настроении, в хорошей форме? (здоровье)

**Введение в тему.**

  Ребята, отгадайте загадку «Что на свете всего дороже?»

Учитель:    У нас сегодня классный час посвящён  здоровью.

Поговорим, что значит быть здоровым, познакомимся с правилами чистоты и гигиены,будем учится самим ответственно относится к своему здоровью, будем  учиться беречь свое здоровье. Мы поговорим о чистоте, красоте, о том, как чистота укрепляет наше здоровье.

                              Быть здоровыми хотят

                              И взрослые и дети.

                              Как здоровье сохранить?

                              Кто может ответить?

                                                   ( ответы детей)

Каждый из вас знает,  что ваше здоровье дороже всего на свете.

Звучит песня: «Песенка о здоровье»

 Учитель:

Я предлагаю хорошенько подготовиться, прежде чем мы отправимся по дороге к доброму здоровью

**Физминутка.**

Поднимает руки класс – это раз,

Повернулась голова – это два

Развернули руки шире, повернулись-  три, четыре

Крепко их к плечам прижать – это пять

Всем ребятам тихо сесть – это шесть

**Беседа по теме.**

Гигиена( УЧИТЕЛЬ): Добрый день! Я – чистота!

                                                  С вами быть хочу всегда.

                                                   Я пришла вас научить,

                                                     Как здоровье сохранить.

Мойте чаще руки и лицо!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед  каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите – не беда!

И чернило и варенье

Смоют мыло и вода!

 Нужно любить чистоту везде и всегда.

Ребята, и не забудьте, что чистота- залог здоровья.

Учитель: Отгадайте загадку:

Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Всем известен, знаменит,

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым трубочистам-  
Стыд и срам!

Учитель:-А чьи, ребята, это слова?   МОЙДОДЫР

Учитель:Я, надеюсь, вы знаете основные правила Мойдодыра?

Учитель: Ребята, давайте расскажем доктору основные правила Мойдодыра, пусть знает, что мы не боимся ни мыла, ни мочалок, ни воды.

Правила Мойдодыра

1 уч. Чтоб расти и закаляться,  
Не по дням, а по часам,  
Надо спортом заниматься.  
Заниматься надо нам.

2 уч. Утро начинай с зарядки,  
Оставляй постель в порядке.  
Обрати внимание  
На гимнастику и умывание.

3.уч. - Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает всех она

4уч - Нам пилюли и микстуру  
И в мороз, и в холода  
Заменяет физкультура  
И холодная вода.

5 уч. -Не боимся мы простуды,  
Нам ангина нипочем,  
Мы коньки и лыжи любим,  
Дружим с шайбой и мячом.

6уч. - Аппетит у всех бывает,  
Кто на воздухе гуляет,  
Ночью крепко спит, а днем-  
Занимается трудом.

7 уч. Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья!  
Будем соблюдать режим -  
Все болезни победим!

Учитель:  Молодцы, хорошо знаете правила Мойдодыра.

Сколько раз в день нужно чистить зубы?  (2)

Учитель: Дважды в день зубы чистить старательно,

И утром и вечером обязательно!.

Учитель : А теперь поиграем  с     Айболитом

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный ответ

Говорите: «Нет, нет, нет!»

Не грызите лист капустный:

Он совсем, совсем не вкусный!

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

Навсегда запомните,

Милые друзья:

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Запомните совет полезный:

Нельзя грызть предмет

        железный.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет?

Учитель:

А сейчас, друзья, отгадайте загадки. Отгадки –друзья Мойдодыра защитника чистоты и гигиены.

На столе лежат разные предметы, учитель загадывает загадки. А дети ищут отгадки.

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,   
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей.  
(Расческа)

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это, ребята?  
(Мыло)

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам   
По утрам и вечерам.  
(Зубная щетка)

Лег в карман и караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет он про нос.  
(Носовой платок)

Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.   
По утрам он всегда  
На зубы попадает.  
(Зубной порошок)

Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня.  
(Полотенце)

Мы так потрудились, что даже устали, предлагаю отдохнуть.

Физминутка.

Поглядело солнце вправо, а потом налево

Лучики расправило и нас теплом согрело

Ребята, а что ещё нужно делать, чтобы сохранить здоровье

 Дети: - Надо заниматься физкультурой.

- Надо делать зарядку по утрам.

- Надо вовремя ложиться спать.

Учитель: Ребята, вы видите, сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим его режим.

 Режим дня - это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых, труд, питание, сон. Если вы правильно чередуете виды своей деятельности и отводите должное количество времени на учёбу, отдых, труд и сон, то ваш организм будет меньше ощущать усталость, а значит, останется здоровым.

**Итог:**

– Зачем нам нужно это занятие? (Чтобы вспомнить что необходимо делать, чтобы быть здоровым)

– Что вам показалось важным на занятии?

-Что запомнили из занятия?

5. Рефлексия.

Если понравился кл. час, то поднимите зелёный смайлик,  если нет- красный.

**Вывод.**

Учитель: Я надеюсь, вы уяснили, что нужно любить чистоту везде и всегда. И желаю я вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.