

## **Классный час «Школа здоровья».**

*Тишова Наталья Александровна,  
учитель начальных классов  
МАОУ «Гимназия №1 Октябрьского района г.Саратова».*

**Цели:** сформировать представление детей о здоровье, как одной из ценностей человека; воспитание человека, который умеет заботиться о здоровье; развитие памяти, внимания.

### **Ход занятия.**

**Ведущий:** О чем же мы сегодня будем говорить? Отгадайте загадку.

«Вас не было – оно было,  
Нас не будет – оно будет.  
Никто ни у кого его не видел,  
А у каждого оно есть.»

*(Здоровье.)*

- Сегодня мы посетим с вами «Школу Здоровья».

Здоровье – это бесценный дар,  
Который при рождении тебе дан.  
Его всегда оберегай,  
И способами всеми укрепляй.

**Ведущий:** Ребята, я хочу рассказать вам одну легенду.

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно. И решили они создать человека и заселить планету Земля. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали они думать, решать, куда бы его спрятать. Одни предлагали спрятать глубоко в море, другие – высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов».

- Вот мы и узнаем с вами, как нужно беречь свое здоровье.

**Ученик:** В путь дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся.

Я здоровье сберегу.

Сам себе я помогу.

- Открываем двери «Школы Здоровья» и отправляемся в путешествие.

*(Стук в дверь. Заходит ученик.)*

Я получил письмо от своего друга Пети. Вот что он пишет.

«Дорогие ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Петя».

**Учитель:** Ребята, верно ли Петя составил меню? Сейчас мы попробуем выбрать для него продукты.

### **Игра «Меню для Пети».**

(Полезные продукты кладем на зеленую тарелку, вредные – на красную. Дети выбирают картинки с изображением продуктов и раскладывают их на тарелки.)

Список продуктов: груша, лимонад, свекла, торт, яблоки, чипсы, капуста, молоко, творог, пепси-кола.

**Ученик:** Ягоды, фрукты и овощи – вот основные источники витаминов и полезных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают вместе с пищей. Вот почему ягоды и фрукты должны быть в рационе регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В6) и жирорастворимые (А, D, Е).

**Ученик:** А я хочу дать Пете и всем ребятам несколько советов.

1. Чтобы детям развиваться нужно правильно (питаться).
2. Кушай овощи и фрукты, натуральные (продукты).
3. Чтобы жить здоровым дольше, кушай фруктов ты (побольше).
4. Если ты не хочешь супа, поступаешь очень (глупо).
5. Ешь конфеты и печенье, лишь чуть-чуть для (настроения).
6. Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак (творожок)
7. Будешь с чипсами дружить, силачом тебе (не быть).

«Не всякая еда нужна для живота».

От спорта польза будет,  
Здоровье всем прибудет.

### **Физминутка.**

Стали мы ученикам,  
Соблюдаем режим сами.  
Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроения  
Делаем мы упражнения:  
Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.

#### **«Режим дня».**

**Ведущий:** Умение организовывать свое время – очень ценное качество человека. Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет. При хорошем продуманном режиме дня времени хватает на все: на учебу и отдых, на занятия в кружках и помощь родителям. Как вы считаете, какой режим дня должен быть у школьника вашего возраста?

#### **Конкурс плакатов «Режим дня».**

(Ученики представляют свой плакат и защищают его.)

#### **Игра «Доскажи словечко».**

1. Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без... (докторов).
2. Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в ... (обед)  
А на ужин ... (винегрет).
3. Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом заниматься.  
И почаще ... (улыбаться).
4. Ну а если на обед  
Ты начнешь с кулька ... (конфет),  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадкой подсластишь,  
А потом на целый вечер  
К телевизору засядешь  
И посмотришь по порядку  
Сериалов череду,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда –  
Близорукость, бледный вид  
И неважный ... (аппетит).

#### **«Пословицы и поговорки».**

**Ведущий:** Пословицы и поговорки передают народную мудрость. И немало их посвящено здоровью и здоровому образу жизни. Но вот незадача,

перепутались все слова в пословицах. Кто же нам поможет? (Предлагаю ребятам сложить по порядку слова в пословицах и поговорках о здоровье. Дети читают сложенные пословицы и поговорки).

«Чистота – залог здоровья».

«Здоров будешь – все позабудешь».

«Береги платье снова, а здоровье – смолоду».

«Чисто жить – здоровым быть».

«Крепок телом – богат умом».

«В здоровом теле – здоровый дух».

**Ведущий:** Вот и подходит к концу наше путешествие. Надеюсь, вы будете беречь и сохранять свое здоровье, правильно питаться, соблюдать режим дня и заниматься зарядкой.

**Ученик:** Друзья, нам прощаться настала пора.

Но чтоб не случилось, всегда человек  
Здоровья другому желает навек!

**2 ученик:** Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить,  
Однажды потерявши,  
Его не возвратишь.

**3 ученик:** Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,  
Ведь без здоровья счастье,  
Поверьте, уже не то.

**4 ученик:** Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять,  
Физкультурой заниматься,  
Бегать, прыгать и играть.

**5 ученик:** И поэтому, ребята,

С вами ждем мы новых встреч.  
И надеюсь, что здоровье,  
Вы все будете беречь.

**Литература:** Внеклассные мероприятия в начальной школе. И.Н. Корбанова. Волгоград. Учитель 2007 г. Романенко В.М. Ю Классный час. Завуч 2008 №7. Сохранение и укрепление здоровья- младших школьников // Начальная школа, 2004, №7.