**Классный час: «Хочешь быть здоровым? Будь!»**

**Цели:**

* Привитие здорового образа жизни,
* расширение кругозора учащихся о предметах личной гигиены,
* способствовать аккуратности и потребности к соблюдению правил личной гигиены,
* воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** костюмы Буратино, Незнайки, Мойдодыра, гигиенические принадлежности, памятки для учащихся, выставка рисунков о здоровье, коллажи, газеты о здоровом образе жизни.
**Ход классного часа:**
 **Вступительное слово учителя**: Мы с вами живём в очень бурное, стремительное время. Очень много надо успеть сделать. Всё время куда-то спешим, торопимся, чтобы всё успеть.
-Как вы думаете, в это стремительное время, что для человека важнее всего?
Дети: ………….., здоровье!
 **Учитель**: Здоровье не купишь ни за какие деньги. Когда человек болен, ему очень трудно воплотить в жизнь свои планы, реализовать себя в современном мире.
- Как вы считаете, с чего должно начинаться утро человека, который хочет быть здоровым?
Дети: нужно встать с постели, умыться, сделать зарядку.
**Учитель**: К нам в гости сегодня пришёл сказочный герой. Давайте встретим его!
**Буратино:** Здравствуйте, ребята! Раньше я был очень ленивым, не хотел делать по утрам зарядку, но Мальвина познакомила меня с комплексом весёлой утренней гимнастики, теперь я всегда ею занимаюсь. Давайте я научу и вас! Хотите? Тогда встаньте, пожалуйста.
Интерактивная зарядка. - ( Звучит комплекс утренней гимнастики, записанной на диске.)
**Учитель**: -Ребята, зачем нужно делать зарядку?
-С какого возраста?
- Как вы её делаете дома?
Показ слайда: как дети делают зарядку в школе.
-А сейчас посмотрите на себя со стороны, как вы делаете её в школе.
**Учитель**: Ребята, а чем вы занимаетесь после зарядки?
Дети: чистим зубы.
**Учитель**: А вы знаете как надо правильно чистить зубы?
(Дети предлагают свои варианты).
**Учитель**: Сейчас один сказочный герой покажет вам как это делать правильно, но сначала догадайтесь, кто он?
**Ученик:**
Вдруг из маминой, из спальни
Кривоногий и хромой
Выбегает умывальник
И качает головой!
**Учитель**: О ком идёт речь в этом отрывке?
Дети: О Мойдодыре.
**Мойдодыр**:
Чистить зубы дважды в день
Пастой с фтором вам не лень.
Зубные болезни сбегают в страхе,
Завидев зубной щётки волшебные взмахи.
Стоматолог дважды в год
К себе в гости всех вас ждёт.
Ешьте овощи и фрукты,
А не сладкие продукты!
-Ребята, помните 9 правил, которые помогут сохранить зубы здоровыми и красивыми!
Необходимо:
Чистить зубы 2 раза в день!
Соблюдать правильную технику чистки зубов!
Применять зубочистки!
Соблюдать правила употребления сладкой пищи!
Ополаскивать рот водой или зубными эликсирами после каждого приёма пищи!
Чистить зубы пастой с фтором!
Чаще употреблять в пищу овощи и фрукты!
Посещать стоматолога 2 раза в год!
Вести здоровый образ жизни!
Потому что зубы- это зеркало организма и отношения к своему здоровью! Пожалуйста, будьте здоровы!
**Сценка**:
(Выбегает мальчик с грязными руками)
**Мальчик**:
-Надо быстро позавтракать!
-Так, что у нас на завтрак? **Мойдодыр**:
- Миша, почему у тебя такие грязные руки?
**Миша**:
-Я рисовал вечером машинку красками и забыл помыть руки. Ну и что?
**Мойдодыр**:
- А что ты сейчас собираешься делать?
**Миша**:
Завтракать!
**Мойдодыр**:
-А ты ничего не забыл сделать?
**Миша:**
НЕТ!
**Мойдодыр:**
-С одним вот таким же неаккуратным мальчиком произошла вот такая неприятная история. **Ученик:**
Одеяло убежало, улетела простыня,
И подушка, как лягушка, ускакала от меня.
Я за свечкой - свечка в печку.
Я за книжку,та бежать
И вприпрыжку под кровать.
Я хочу напиться чаю, к самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.
Что такое? Что случилось?
Отчего же всё кругом
Завертелось, закружилось
И помчалось колесом.
**Миша:**
-ОЙ, я не хочу, чтобы со мной произошла такая же история. Я сейчас быстренько умоюсь и всегда буду умываться перед едой, после игры, туалета и после того, как приду с улицы!  **Мойдодыр:**
- Молодец, Миша! И вы, ребята, не забывайте эти простые правила! А какие вы знаете пословицы о чистоте?
**Дети:**
-Огонь чистит, вода моет.
-Чистота-залог здоровья!
-Опрятный не нравится неряхе.
-Чист источник-чист ручей.
-Чистая вода для хвори беда.
-Чистота и здоровье – родные сёстры.
-Чисто жить – здоровым быть.
Чистота – лучшая красота.
**Мойдодыр:**
-Как вы их понимаете?
-А какие вы знаете стихи о чистоте?
**Ученики:**
Хорошо водичкой мыться,
В душе, ванне и корытце.
Каждый день, каждый день!
Мы мочалку мылим ловко,
Моем шейку и головку
Нам не лень, нам не лень!
 Кто не хочет быть грязнулей
Моет шею, моет уши
Добела, добела!
Ты журчи, журчи, водица,
Хорошо ты нам помыться,
Помогла, помогла!
(Выходит Незнайка)
**Незнайка**:
- Ребята, помогите мне, пожалуйста, я не могу разгадать загадки. Я не знаю о чём они!
**1**.Я не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)
**2** Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.
(Душ).
**3** Плещет тёплая вода
В берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните:
Что за море в комнате?
(Ванна)
**4**  Костлявая спинка, на брюшке щетинка.
По одёжке прыгала,
Вот всю грязь и выгнала.
(Щётка)
**5** Намочи меня водой
И потри чуть-чуть рукой.
Как начну гулять по шее,
Сразу ты похорошеешь.
(Мыло)
**6** Мы ею пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусаться,
Ей бы зубки почесать.
(расчёска)
: **Учитель**
-На уроках, чтобы не уставали наши глазки, пальчики и мы сами, чем мы занимаемся?
Дети:
-Делаем гимнастику для глаз, проводим физминутки и пальчиковую гимнастику.
(Выходит Мальвина)
**Мальвина:**
-Здравствуйте, ребята! Я хочу провести с вами гимнастику для глаз и физминутку. Встаньте, пожалуйста!
1.-Мы танцуем «Хлопай-топай»
Утром, днём и вечером!
Лучший танец-«Хлопай-топай»,
Когда делать нечего…
Кем бы ни был ты-отличник,
Иль совсем наоборот,
Разучите этот танец
И танцуйте круглый год!
2.Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево-вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра , зайки,
Веселитесь на лужайке.
 Широко раскройте и закройте глазки 3 раза.
Крепко зажмурьтесь и откройте глазки 3 раза.
Легко поморгайте глазками 6 раз.
Медленно с выдохом сделайте круг глазами по часовой стрелке.
Повторите против часовой стрелки.
Легко поморгайте 6 раз.
-Молодцы! Спасибо! Будьте здоровы!(Уходит)
**Учитель**: -О чём ещё нужно помнить. Чтобы быть здоровым?
Дети:
-О правильном питании.

**Ученик:**
Шёл по городу волшебник,
По прозванью Сизый Нос,
И дарил всем, всем прохожим
Что в корзинке нёс.
Нёс он фрукты и печенье,
Нёс он вкусное варенье,
Нёс колбаски и творог.
Всех обрадовать он смог.
И ребятам без разбору
Всё, всё, всё он раздавал.
И взамен за угощенье
Ничего не брал.
Все ему спасибо говорили,
Много раз благодарили.
Но прошёл всего лишь час
У ребят, как будто враз
Заболели, заболели
Очень животы.
Ах и ох! Ах и Ох!
А почему?
**Учитель**:
-Почему, ребята?
Дети:
-Кушали всё подряд. Без разбору.
**Ученик 1**. :
-Часто кушать, как попало,
Вам, ребята, не пристало.
Если сам себе не враг,
Перекусывай вот так:
Молоко, орехи, сыр,
Фрукты, овощи, кефир.
И тебе не повредит
Кариес-зубной бандит.
**Ученик 2**.:
Вам , мальчишки и девчушки,
Пропоём сейчас частушки.
Если наш совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте-нет,нет!
**Ученик 3**.
Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет,нет,нет)
**Ученик 4**.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
(нет,нет,нет)
**Ученик 5.**
Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
**Учитель**: Мы с вами знаем ещё один секрет здоровья, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Сейчас наш класс исполнит об этом песню.
(Класс исполняет песню "Если хочешь быть здоров")
ИТОГ:
**Учитель:**-Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете:
(На сцену выходят дети с табличками, на которых написано:)
Красивые;cильные;ловкие;стройные, румяные, крепкие, подтянутые, здоровые.
-Каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье.

-Хочешь быть здоровым? Будь!!!!