**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!!!!