# МБОУ Ковылкинская СОШ

# Классный час

# «Азбука здоровья»

# 1-2классы

# Подготовила: учитель

# начальных классов

# Кудиевская Л.В.

# *2020-2021 учебный год*

# Классный час "Азбука здоровья"

**Цель:** Как быть здоровым?

**Задачи:**

* Познакомить детей с правилами здорового образа жизни.
* Развивать речь, внимание, мышление, интерес к своему здоровью и окружающих людей.
* Воспитывать культуру общения, поведения.

**Оборудование:**

* зубная щетка, мыло, носовой платочек, градусник, тесты, карточки с индивидуальными заданиями, оформленная выставка из книг по валеологии, ЗОЖ, текстов «Знаешь ли ты?», «Знаешь ли ты себя?», стихи детям.

**Ход занятия:**

**1 ведущий.** Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на урок здоровья пришел!  
Вы здесь подрастаете, мужаете здесь  
И набираете, естественно, вес!  
Всегда вы здоровы, с зарядкой дружны,  
вам спорт с физкультурой,  
Как воздух, нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье свое берегите с малых лет, Оно вас избавит от болей и бед! Приступать к оздоровлению никогда не поздно. лучше сделать этот шаг сегодня, чем завтра. Ребята, как вы думаете - что значит быть здоровым? **.**

*Чтец читает стихотворение, все повторяют слова “Кто ответит почему?”*

**Чтец.** Мы бежим быстрее ветра.

**Все**. Кто ответит почему?  
Коля прыгнул на два метра.

**Все.** Кто ответит почему?  
На губах у нас улыбка.

**Все.** Кто ответит почему?  
Может мостик сделать Юля,  
По канату лезу я,   
Потому что с физкультурой  
Мы – давнишние друзья. **Вывод:** чтобы быть здоровым необходимо заниматься спортом

**Ведущий.** Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся. **Вывод:** необходимо правильно питаться, закаляться, дышать свежим воздухом.

*Инсценировка стихотворения С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”.*

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.  
- Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
- Съешь с колбаской бутерброд.  
Прикрывает Юля рот.  
- Супчик?  
- Нет.  
- Котлету?  
- Нет.  
Стынет Юлечкин обед.  
- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!  
- Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, бабулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна.  
А тебе скажу, девица,  
Все едят: и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят.  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес,  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает Слон -  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке завтракает Крот.  
Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.  
Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля

!

Чтение лозунгов-призывов, написанных на доске:

Будь аккуратен, забудь про лень - чисти зубы каждый день!   
Чаще мойся - воды не бойся!   
В чистой комнате - чистое тело, убирай комнату, чтоб она блестела!   
В здоровом теле - здоровый дух!   
Как вы понимаете эти призывы?   
*Выходит Фея питания с волшебной палочкой, и на каждый совет она взмахивает палочкой.* **8.** Как называется наука, которая рассказывает о здоровье? Валеология. Задание на внимание и повторение знаний о ЗОЖ через веселые стихи. Дети должны за учителем повторить фразу « Это очень хорошо/ плохо».

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!  
Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!   
В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!  
Никогда не умывался. - Это очень плохо!   
Он старательно учился. И однажды отличился.  
Отнял он рекорд у Вани: 3 недели не был в бане.  
Но исправился наш Коля. Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!  
Это очень плохо! (что закончилась игра).

1. Если, дети, вы хотите  
Пользу от еды иметь,  
Нужно знать, какую пищу  
И в какое время суток предпочтительнее есть.

2. Если стройным быть желаешь -  
Ешь побольше овощей.  
От пирожных, шоколада  
Откажись тогда вообще.

3. Меньше нужно есть мучного,  
Больше фруктов – и тогда  
Будешь ты всегда здоровым,  
Пользу принесет еда.

4. Выбирай банан, орехи,  
Цитрус, творог, молоко,  
В спорте ждут тебя успехи  
Рост и сила – ого-го!

5. Важно, чтобы даже в будни  
Стол красиво был накрыт.  
И тогда любое блюдо  
Вызовет твой аппетит.

6. Пищу нужно есть спокойно,  
Не спеша ее жевать.  
Это очень не пристойно -  
Целые куски глотать.

7. Не горячей, не холодной  
Быть должна твоя еда.  
Не вчерашней, а сегодня  
Приготовлена с утра.

8. Вкусной и разнообразной  
Пищей пользуйтесь, друзья.  
И поверьте – не напрасно  
Вам даю советы я.

9. Если вы их все учтете  
И запомните, тогда  
Вы быстрее подрастете -  
Пользу принесет еда.

Учитель: А теперь подведем итоги нашего Урока Здоровья. Не забывайте простые, но необходимые каждому правила здоровья:   
  
1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.   
2. Когда моешь руки, потри щеткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.   
3. Ноги мой перед сном каждый день.   
4. Чисти зубы утром и на ночь.   
5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.   
6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.   
7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.   
(Всем ребятам выдаются листы-памятки "Правила Здоровья”. В заключение игры проводятся конкурсы.)

ЗАГАДКИ   
  
1. Хожу-брожу не по лесам,   
А по усам и волосам,   
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей.   
(Расческа)   
  
2. Ношу их много лет,   
А счету им не знаю.   
Не сею, не сажаю,   
Сами вырастают.   
(Волосы)   
3. Я молча смотрю на всех,   
И смотрят все на меня.   
Веселые видят смех,   
С печальными плачу я.   
Глубокое, как река,   
Я дома на вашей стене.   
Увидит старик старика,   
Ребенок - ребенка во мне.   
(Зеркало)   
4. Гладко, душисто, моет чисто,   
Нужно, чтобы у каждого было.   
Что это, ребята?   
(Мыло)

5. Хвостик из кости,   
На спине - щетина.   
(Зубная щетка)   
6. Он не сахар, не мука,   
Но похож на них слегка.   
По утрам он всегда   
На зубы попадает.   
(Зубной порошок)   
7. Красные двери в пещере моей,   
Белые звери сидят у дверей.   
И мясо, и хлеб - всю добычу мою –   
Я с радостью белым зверям отдаю.   
(Зубы)   
8. Лег в карман и караулит   
Рёву, плаксу и грязнулю,   
Им утрет потоки слез,   
Не забудет он про нос.   
(Носовой платок)   
9. Вот такой забавный случай!   
Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка   
Мне на спину и бока.   
До чего ж приятно это!   
Дождик теплый, подогретый,   
На полу не видно луж.   
Все ребята любят...   
(Душ)   
  
17. Говорит дорожка –   
Два вышитых конца:   
Помойся ты немножко,   
Чернила смой с лица!   
Иначе ты в полдня   
Испачкаешь меня.   
(Полотенце)   
10. Что полезно –   
Всем известно?   
А ответ найду легко.   
По моей любимой чашке   
Нарисованы ромашки,   
Ну а в чашке - ...   
(Молоко)   
11. На снегу - две полосы,   
Удивились две лисы.   
Подошла одна поближе:   
Здесь бежали чьи-то...   
(Лыжи)   
12. Кто на льду меня догонит?   
Мы бежим вперегонки.   
И несут меня не кони,   
А блестящие...   
(Коньки)   
13. Мне загадку загадали:   
Это что за чудеса?   
Руль, седло и две педали,   
Два блестящих колеса.   
У загадки есть ответ –   
Это мой...   
(Велосипед)   
14. Ходит гном с бородой   
Под диваном и тахтой.   
По всему дому   
Пройти надо гному.   
Он не просто ходит,   
Чистоту наводит.   
(Веник)

**Конкурс пантомимы "Уборка квартиры”**   
Изобразить какую домашнюю работу я делаю:   
1. Подметаю пол.   
2. Вытираю пыль с мебели.   
3. Мою посуду.   
4. Пользуюсь пылесосом.   
5. Накрываю на стол.   
6. Стираю и развешиваю белью.

Просмотр фильма.



**Памятка родителям**

**Программа здоровья для семьи**

* Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
* Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
* В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
* По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
* Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
* Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
* Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
* Научить детей плавать.
* Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
* Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
* Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

**Памятка родителям**

**Программа здоровья для семьи**

* Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер.
* Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.
* В выходные дни отправляться в туристские походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе — ежедневно!
* По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях.
* Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.
* Знать результаты тестирования физической подготовленности ребенка.
* Составить и соблюдать режим дня для ребенка.
* Научить детей плавать.
* Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.
* Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы о здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
* Помнить, что следование в быту всем правилам здорового образа жизни — задача не на один год, а результат — здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.



**Правила здорового образа жизни.**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
* Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
* Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
* Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.





**Правила здорового образа жизни.**

* Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.
* Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.
* Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
* Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
* Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
* Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
* Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.