# 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.