**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Буретская средняя общеобразовательная школа»**

**Классный час**

**«Живая» газета» - «Здоровячки – это мы!»**

**2 класс**

 Составитель: Садкова Н. В.,

учитель начальных классов

**2020 г.**

**Классный час «Живая» газета» - «Здоровячки – это мы!»**

**Цель:**

Воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, ответственность за свое здоровье.

**Задачи:**

Напомнить учащимся о роли здоровья в жизни человека;

Углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;

Активизировать познавательную деятельность учащихся, заинтересовать изучением вопросов здоровья.

**Ход классного часа**

**Оборудование:**

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);

- видеоролик «Зарядка»;

- предметные картинки;

- конверты с заданиями;

- карточки с полезными и вредными продуктами питания;

- аудизапись стихотворения С.Маршака;

- листы картона, ножницы;

- памятки

**1. Эмоционально – волевая регуляция.**

- Встаньте в круг, возьмитесь за руки, скажите друг другу добрые слова, начиная словами: «Мне нравится, что ты…» или «Мне нравится, что у тебя…». Улыбнитесь, поднимите улыбкой настроение своим товарищам. Давайте громко произнесем: «Я умею», «Я смогу». Теперь, когда вы настроились на занятие, мы можем начинать.

**2. Вводная часть**

- Часто мы слышим слова «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!». Слово «Здравствуйте» означает пожелание здоровья другому. О здоровье мы слышим от родителей, из телевизора, в школе. Так что же такое здоровье?

Белова Злата. Чтение стихотворения (А. Гришина)

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,

Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
**Но только здоровье
Купить невозможно.**Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

**3. Основная часть (в форме «Живая газета»)**

- И сегодня у нас в гостях Главный редактор газеты «Мы здоровячки»

 Я – главный редактор газеты «Здоровье». Разговор о здоровом образе жизни стар, как мир. Говорят здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам. Тема сегодняшнего выпуска нашей «живой» газеты – «Здоровые дети в здоровой семье».

Итак отправляемся в путешествие по страницам нашей газеты!.

У нас три команды. (команды формируются заранее, названия команды выбирают по жеребевке: Крепыши, Силачи, Чистюли)

**Конкурс 1. «Ответы на вопросы»**

Главный редактор задает вопросы.

**Команде «Силачи»**

В какое время дня нужно делать зарядку?

Главные силачи человека. Что это?

**Команде «Чистюли»**

Сколько раз в день и когда надо мыть руки?

Каких «невидимок» мы удаляем с кожи, когда моемся?

**Команде «Крепыши»**

Закончить: «Наши верные друзья – солнце, воздух и …»?

Закаленный человек. Какой это человек?

**Конкурс 2**

**Команда «Силачи»**

Мы почти уже спортсмены.

Каждый день свой непременно

Начинаем с физзарядки,

Не играем с дремой в прятки

**Команда «Крепыши»**

Крепыши все знают, братцы,

Как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать.

**Команда «Чистюли»**

Мы чистюли, несомненно,

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едой,

После сна и перед сном.

 **Конкурс 3. Работа в группах с заданиями из «Секретных конвертов». (**Конверты приготовлены, в них карточки с полезными и вредными продуктами)

Каждой группе достается конверт с заданием. Ребятам, совещаясь друг с другом, нужно разложить картинки в две группы: употребление каких продуктов полезно для организма, а каких - оказывает вред. (Далее ребята вывешивают на доску картинки, распределяя их на 2 группы: полезные продукты, вредные продукты.)

**Конкурс чтецов с элементами инсценирования 4. Правильное питание (помогают при подготовке родители)**

**Крепыши**

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем».

Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте
Лук зеленый и чеснок.

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.
Всех сейчас не перечесть,
Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

**Силачи.**

Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

**Чистюли**

«С» — важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон —
Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!
Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.

**Конкурс 5. «Что для чего»** (На столе лежат предметы, каждая команда забирает группу предметов, дается время для того, чтобы каждая команда рассказала про каждый предмет, для чего он служит. Назвать из них предметы общего и индивидуального.)

1. Полотенце, зубная щетка, зубная паста
2. Шампунь, мыло, мочалка.
3. Расческа, ложка, тарелка.
4. **Физминутка**

- Давайте выполним комплекс двигательных упражнений. (Видео «Зарядка»).

**Конкурс 6. «Можно» или «Нельзя»**

- Вставьте в предложения слова «можно» или «нельзя».

а) --------------------употреблять очень горячую пищу.

б) Нюхать и пробовать незнакомые вещества-----------------------

в) Читать в транспорте----------------------------------

г) На солнце смотреть------------в темных очках.

д) ------------------------- слушать громко музыку.

е) На морозе трогать влажными руками металлические предметы--------

**Конкурс 7. «Собери слово», ответь на вопрос.** (после прослушивания стихотворения (С. Маршак - аудизапись), назови полезные привычки.

Решите примеры, соберите слово, расположив ответы в порядке возрастания. Объясните значение этих слов.

И Р В Ч К Ы И П

Р М Ж Е И

**Прослушивание стихотворения.**

Рано вставать,
Рано в кровать –
Завтра на парте
Не будешь зевать.
Не бойся воды –мойся!
Стройся в ряды, стройся!
Трудный и долгий
День впереди –
Каждую мышцу
С утра заряди!
Чистят ножи,
И кастрюли, и трубы, –
Как же не чистить
До завтрака зубы?
Вовремя пей,
Вовремя ешь, –
Будешь до старости
Крепок и свеж.
Ешь, не спеша.
Пусть работают скулы.
Мы ведь ребята,
А не акулы!
В школе учись
И работай в отряде.
Книг не марай
И не пачкай тетрадей.
Счету учись
Перед классной доской,
Строить учись
У себя в мастерской.
Вредно ребятам
Лежачее чтенье:
Вредно для книги
И вредно для зренья.
Рано в кровать,
Рано вставать –
И начинаем
Сначала опять.

**Музыкальная пауза**

**Игра «Повторяй-ка»**

Быстро выполняйте движения, которые я назову.

Руки к пяткам и к ушам,
На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх,

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: ха-ха-ха!

Все девчонки: хи-хи-хи!

А родители: хо-хо-хо!

А еще быстрее можете?

 **Конкурс 8. «Собери совет»**

- Расставьте карточки в порядке возрастания чисел и прочитайте совет.

7 ешь 3йся 1Зак 8 бы

4 Есл 12 ов! 6 хоч 5 и

9 ть 10 зд 2 аля 11 ор

(За каждый конкурс командам выдаются смайлики : с веселым, равнодушным, грустным лицом. По количеству смайликов каждая команда просчитывает очки: веселое -5, равнодушное – 4, грустное – 3). Подвождятся итоги.

1. **Заключительная часть «Календарь здоровья»**

Редактор.

- Чтобы люди помнили, заботились о своем Здоровье составлен «Календарь здоровья» (Ребятам выдаются памятки)

Заполните даты в «Календаре здоровья».

1 марта Международный день борьбы с наркоманией

7 апреля Всемирный день здоровья

15 мая Международный день семьи

31 мая Всемирный день без табака

14 июня Всемирный день донора крови

10 сентября Всемирный день профилактики самоубийств

3 октября День трезвости и борьбы с алкоголизмом

10 октября Всемирный день психического здоровья

16 ноября Всемирный день толерантности (терпимости)

18 ноября Международный день отказа от курения

1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом

**Творческая работа**

- А сейчас я предложу вам, ребята, обвести свои ладошки на картоне, вырезать и приклеить к ним основные правила здорового образа жизни в картинках. (На небольших картинках изображены условия здорового образа жизни: употребление витаминов в пищу, зарядка, прогулка на свежем воздухе, умывание, здоровый сон и др.)

- Давайте из ладошек составим на доске солнышко. Приклейте к ладошкам компоненты здорового образа жизни и разместите их на доске.

**6. Итог занятия**

- Ребята, что значит вести здоровый образ жизни?

**Рефлексия**

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

Редактор.

- Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, растить здоровых детей, быть красивым и счастливым. А значит, чтобы долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

**Электронные ресурсы:**

http://www.zanimatika.narod.ru/ZOJ.htm

https://www.youtube.com/watch?v=asvNsdpHb8A

http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/10143-stixi-o-zakalke-zakalivanii-organizma

http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/stihi-o-pravilnom-pitanii

http://mamapapa.kz/blogs/moja-kulinarija/podelis-horoshim-nastroeniem-nichego-ne-trebuja-vzamen.html