



***Классный час
«Если хочешь быть здоров»***

***Минаева Т. А.,
классный руководитель 9 В класса,***

Методы и приемы: рассказ, беседа, игра.

Здоровье – это самое главное, что есть у человека.

Задачи: Научить правилам личной гигиены, воспитать общекультурные ценности, развивать внимание, речь и сообразительность ребенка.

Ход классного часа.

Учитель:

Здравствуйте ребята! Тема нашего классного часа: «Если хочешь быть здоров!»

Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? (верно, о питании, о физкультуре, о гигиене и привычках человека)

- Ребята, а вы знаете, что такое гигиена? (Это наука о взаимоотношениях организма и среды обитания, направленных на охрану жизни и здоровья.)

- А какие виды гигиены вы знаете? (Личная, жилья, одежды)

- Ребята, а что вы понимаете, под личной гигиеной? (Совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека, путем соблюдения гигиенического режима: уход за кожей, полостью рта, чистоты рук и всего тела).

- Ребята, а что вы понимаете под понятием гигиена жилья? (Это соблюдение и поддержание в квартире чистоты и порядка). А что для этого нужно?

2. *Учитель:* А сейчас ребята, я вам загадаю загадку, разгадав ее, мы с вами узнаем, о чем будем говорить дальше:

Зимой падает

Весной журчит

Летом шумит

Осенью надоедает

Учитель: Что же это, ребята? (Конечно же это вода)

Учитель: Ребята, скажите, а для чего нужна вода? (Без воды умрет все живое)

Учитель: Ребята, а вы знаете, как правильно нужно мыться? Я вам дам несколько советов, как правильно нужно мыться:

1 . Умыться по утрам после сна и чистить зубы;

2 . Мойте руки перед едой;

3 . Мойте руки и ноги перед сном, не забывайте почистить зубы;

4 . Обязательно!!! Мойте руки после прогулки, после контакта с животными.

Учитель: Ребята, так к чему приведет нас не соблюдение правил личной гигиены? (дети высказывают свое мнение, учитель поощряет самых активных)

3. *Учитель:* А сейчас мы с вами разгадаем кроссворд и найдем ключевое слово, которое будет составлено из тех слов, которые мы с вами разгадаем и узнаем, о чем будем говорить в дальнейшем:

Вопросы:

1)Побежала детвора, мяч гоняют, кто быстрее забивают, кто ловчей?.... 6 букв (футбол)

2)Если выиграл ты матч, если выше всех прыжок, что получишь ты дружок?.... 4 буквы (приз)

3)Утром ты по распорядку всегда делаешь ... 7 букв (зарядка)

4)Когда весна берет свое, я прыгаю через нее, она через меня... 8 букв (скакалка)

5)За полем он следит всегда, чтобы честная была игра.... 5 букв. (судья)

- 6)Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса, сядь верхом и лишь на нем, только крепче правь рулем.... 9 букв. (велосипед)
- 7)Есть ребята у меня два серебряных коня, езжу сразу на обоих, что за кони у меня?..... 6 букв (коньки)
- 8)Не по правилам играешь, даже пусть один игрок, чтоб издалека его поправить нужно посвистеть в ... 7 букв. (свисток)
- 9)Дождик теплый и густой, этот дождик не простой, он без туч, без облаков, целый день идти готов..... 3 буквы (душ)
- 10)Крепко натянута сетка, рядом стоит вратарь. Что же за место такое куда постоянно направлен удар? 6 букв..... (ворота)
- 11)Мышка бегаёт по льду. Попаду не попаду?5 букв. (шайба)

Учитель: Итак, ребята, о чем мы сейчас будем говорить? (верно, мы будем говорить о физкультуре)

Учитель: А что такое физкультура? (это еще одно средство, которое помогает нам быть здоровым, направленное на укрепление здоровья.

А сейчас мы с вами выполним упражнения:

Хлопай Мишка!

Топай Мишка!

Приседай со мной братишка!

Руки вверх, вперед и вниз.

Гнись пониже, не ленись.

Учитель: Ребята, а чем по вашему отличается спортсмен от физкультурника? (физкультурник- это систематически занимающийся человек физкультурой для укрепления здоровья. Спортсмен – это человек, занимающийся специальными упражнениями, для соревновательной деятельности.)

Учитель: А теперь давайте разгадаем загадки на общую тему о здоровье:

- 1)Хочешь быть красивым, сильным,
Молодым, здоровым, стильным,
С атлетической фигурой,
Занимайся (физкультурой)
- 2)Я по мышкой посижу,
И что делать покажу,
Или разрешу гулять
Или уложу в кровать. (термометр)
- 3)Ускользает, как живое,
Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (мыло)
- 4)Хвостик из кости,
А на спинке- щетинка. (зубная щетка).
- 5)Хожу, брожу не по лесам,
А хожу по волосам.

Зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей. (расческа)

4. *Учитель:* Молодцы ребята!!! А теперь, давайте перейдем к четвертой, части нашего классного часа, которая называется «Привычки».

А что такое привычка? Какие они бывают? (полезные и вредные)

Какие привычки есть у вас? (дети высказывают свое мнение).

Сейчас мы с вами выполним интересное задание. (Нужно распределить предложенные привычки на вредные и полезные).

Привычки:

Полезные Вредные

- Делать зарядку;
- Грызть ногти;
- Не мыть руки;
- Курить;
- Чистить зубы;
- Убирать в своей комнате;

5. *Учитель:* Ребята, как вы думаете, а что еще помогает укрепить наше здоровье? (правильное питание)

Учитель: А сейчас, я вам раздам листочки на которых изображены фрукты и овощи и ваша задача раскрасить только любимые фрукты и овощи и написать их название. Кто что раскрасил? (дети высказывают свое мнение)

Учитель: Какие продукты питания полезны для человека? (содержащие витамины) фрукты, овощи, молочные продукты.

Учитель: А какие вредные продукты вы знаете? (Чипсы, кириешки, кока-кола, фаст-фуд и многие другое)

Учитель:

Итак ребята, что вам запомнилось?

Что мы сегодня узнали?

Учитель: Ребята, я вам желаю крепкого здоровья , правильно питайтесь, соблюдайте правила гигиены. Занимайтесь физкультурой и спортом.

Все активно работали на классном часе, всем спасибо!!!

До свидания!!!