**Название работы**: Классный час – 2 класс

«Мы за здоровый образ жизни»

**Автор**: Кирюхина Елена Анатольевна

**Должность**: учитель начальных классов

**Место работы:** МБОУ Целинная ОШИ №15

**Форма:**  игра

**Направление профилактики:**

пропаганда здорового образа жизни, формирование у подростков правового сознания и негативного отношения к вредным привычкам, профилактика употребления ПАВ.

Сценарный план

1. Вступительное слово.

2. Работа в группах. Объяснение пословиц.

3. Игра «Полезно- вредно»

4. Работа со словами. Характеристика здорового человека.

5. Работа в группах**.**Найдите верное утверждение.

6.Ответы на вопросы учителя.

7. Разгадывание кроссворда.

8. Итоги

Мы за здоровый образ жизни

**Цель:** рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни.

1. Слово учителя

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыноч­ных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоро­вье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои меч­ты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

**2. Работа в группах**

Объясните пословицы:

Здоровье дороже денег.

Когда пьёшь воду, помни об источнике.

Здоров будешь - всего добудешь.

Крепок телом - богат душой.

Зимой волка бойся, летом - мухи.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Сон - лучшее лекарство.

Живи разумом, так и лекаря не надо.

В здоровом теле - здоровый дух.

**3. Игра «Полезно - вредно»**

Дети могут отвечать хором словами «Полезно», «Вредно» на предложенный учителем вариант:

Читать лёжа ... (Вредно)

Смотреть на яркий свет ... (Вредно)

Промывать глаза по утрам ... (Полезно)

Смотреть близко телевизор ... (Вредно)

Расстояние до телевизора должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день.

Оберегать глаза от ударов ... (Полезно)

Употреблять в пищу морковь, петрушку ... (Полезно)

Тереть глаза грязными руками ... (Вредно)

Читать при хорошем освещении ... (Полезно)

**Физминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| Слова  | Движения |
| Изображаем: 1)жирафа,2) осьминога,3)птицу,4)обезьяну,5)кошку. | Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево. Выполняем круговые движения плечами назад, затем вперед. Плечи поднять, опустить. Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками вперед, назад.Наклон вперед, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения правой нагой, затем левой ногой. Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую руку, затем левую. |

 **4. Выбери слова для характеристики здорового человека**

(Слова могут быть записаны на доске, либо на листе бумаги.)

**красивый статный**

**сутулый стройный**

**сильный толстый**

**ловкий крепкий**

**бледный неуклюжий**

**румяный подтянутый**

**5. Работа в группах**

*Найдите верное утверждение.*

Я чищу зубы два раза в день.

Я ем фрукты и овощи.

Я часто ем сладкое.

Я грызу ручки и карандаши.

До еды я не мою руки.

После еды я полощу рот.

Я люблю долго поспать.

Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.

**6. Ответьте на вопросы**

1) Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот - с грязными, немытыми продуктами, через грязные, немытые руки. Через кожу - если пользуешься чужими вещами.)

2)Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах - кефире, ряженке и т.п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах.)

3) Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только 3 ваших желания. Что бы вы пожелали? (Ответы детей.)

4) Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»? (Это прежде всего занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание - фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей, консервантов. Меньше лимонада, кока- колы, больше натуральных фруктовых соков. Очень полезны молочные продукты: творог, каши.)

**Физминутка «Держи осанку»**

 Сидя или стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем выверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад. Спокойно дышите 20 - 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

**7. Кроссворд**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка)

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

3.Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (Спорт)

4.Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками.(Рюкзак)

5.В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь)

6.Какое слово получилось

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

 - Это мой ... (велосипед)

7.Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки)

8Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка,

И, конечно, ... (тренировка)

**-Какое слово получилось в выделенных клетках?**

**8. Итоги**

 Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.