



# ПО ТРОПТИНКАМ

# ЗДОРОВЬЯ.



КЛАССНЫЙ ЧАС  
Презентация по теме: «Вот оно – счастье!»  
учителя нач. классов МОУ гимназия № 5  
Бубенцовой Т.В.



# Тема: « Путешествие по тропинкам



## ДОБРОТЯ » Цели и задачи:

- Учить детей сохранять и укреплять своё здоровье, быть здоровыми и душой и телом;
- Воспитывать чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- Сплотить обучающихся и родителей;
- Формировать у детей мотивационную сферу здорового образа жизни, безопасности, физического воспитания; обеспечивать физическое и психическое саморазвитие.





**Участники:** сказочные герои , учащиеся,  
родители.

Примечание. Оценивание ведётся по 10 -  
балльной системе



# 1. Построение и приветствие команд.

Стихотворение «День здоровья»:

День здоровья любят дети  
Городов и деревень.  
Пусть же станет в целом свете  
Днём здоровья каждый день!

Приучи себя к порядку,  
Пробуй плавать и нырять-  
И отучишься чихать!

Надо с детства закаляться,  
Чтоб здоровым быть весь год,  
Чтобы к доктору являться,  
Если только позовёт.





## Команда 1- «Бодрячки».

Девиз:  
«Бодрость духа нам  
нужна – в жизни  
так важна она!»

## Команда 2- «Здоровячки».

Девиз:  
«Чтоб здоровым,  
сильным быть, со  
спортом надо нам  
дружить»



**Ученик 1. Говорят, что смех и улыбка продлевают жизнь!**

Если только рассмеяться,  
То настанут чудеса-  
От улыбки прояснятся  
И глаза, и небеса.  
Ну-ка, взрослые и дети,  
Улыбнитесь поскорей,  
Чтобы стало на планете  
Чтобы стало на планете  
И светлее, и теплей.

**- Посмотрите, как светло и весело стало от ваших улыбок!**

И вот с хорошим настроением мы отправляемся в наше путешествие.

## МОЙДОДЫР.



Все Чуковского читали  
давно узнали!

Мой умывальник,  
Мой Мойдодыр,  
Мой умывальник начальник  
Мой умывальник командир.

(Мойдодыр обращается к другим ведущим)

Мои хорошие  
Мои помощники:

Мой друг проверенный-  
Моя Бактерия.

Мойдодыр просто и легко  
Мойдодыр перемешивает молоко  
Мойдодыр делает квашу и кефир.

Моя Бактерия протягивает  
(Мойдодыру кефир)

# Полезная Бактерия



Поправляйся, Мойдодыр!  
Дорогу, вам , друзья пора,  
Дорога не проста:  
– за каждого куста  
Может недруг появиться –  
Вам придётся с ним сразиться.  
Потому перед дорогой  
Разомнитесь – ка немного.

2.Выдача маршрутных листов капитанам команд.

# ❖ Тропинка 1

## «Музыкальная»

Исполняются песни, частушки о спорте, походах, здоровье



За осанкой не слежу,  
Скрюченный весь день хожу.  
Чтобы мне здоровым быть,  
Надо за спиной следить  
Каждый день стою у стенки,  
У меня болят колени,  
Но без усталости стою –  
За осанкою смотрю.

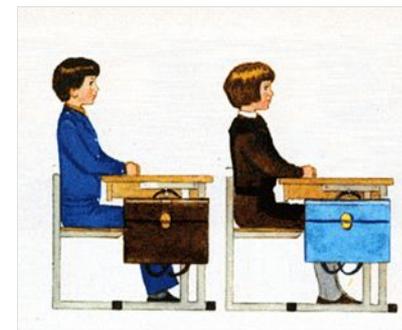
а уроках я сижу,  
а учителя гляжу.

не учитель говорит:

«Сядь ровней, не повредит!»

С книгою в руках лежу,  
У компьютера сижу.

Ой, купите мне очки –  
Не работают зрачки!



Если долго вдаль глядеть,  
На зелёный цвет смотреть,  
Будешь ты здоров всегда  
Будут сильными глаза.



Утром, ровно в семь часов,  
Я встаю с кроватки .  
Для пробежки я готов,  
А также для зарядки!



Нужно спину так держать,  
Чтобы ровненько стоять.  
Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша !  
Взор туманит мне слеза,  
У меня болят глаза.  
За глазами не слежу –  
И торопясь иду.



Буду по лесу гулять,  
Буду тело закалять.  
Я здоровым быть мечтаю –  
Свои мускулы качаю.



Очень любим свой бассейн,  
Плывать обожаем все.

Приходите, всех зовём –  
Дружно вместе поплывём!

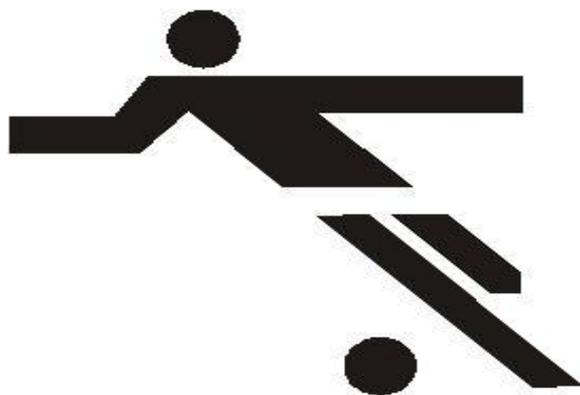
## ❖ Тропинка 2

« Спортивная»

Бег в мешках. Оцениваются скорость и качество выполнения задания.



Кто со спортом дружит смелс  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет сильным и умелым  
И весёлым целый день!



## ❖ Тропинка 3

### « Чистюлькина»

### « Чистота – залог здоровья»

Дети называют известные им сорта мыла, а затем проводится игра: нужно выловить мыло из таза с водой двумя палочками.

В нашей школе я живу  
Уже не первый год.  
Откровенно вам скажу:  
Славный вы народ!  
Никогда у нас ребята  
Не едят немых ягод,  
Чистят зубы, моют уши...  
Вот хочу я вас послушать.



## ❖ Тропинка 4

« Растяпина»

« Коль собрался ты идти- будь внимателен в пути!»

Наложение шин при вывихах и переломе ноги и транспортировка « раненых». Родители переносят своих детей. Участвует вся команда.

ВОЛК:           Что с ногой –  
                      в больнице скажут,  
                      Шины мы пока привяжем,  
                      Чтобы кости укрепить  
                      И в дороге не сместить.



## ❖ Тропинка 5

« Привальная »

« Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть! »

Дети собирают в корзину полезные продукты.

Двум командам на столы выкладываются картины на которых изображены продукты.



# Набор продуктов



Если ты в  
Обществе  
Друзей  
Всегда  
Будь  
Скромней, ты  
картинку к себе в  
дневник!



# 1. Тропинка 6 «Дружная».

1) Дети собирают пословицу( на карточках написаны её фрагменты:

- Если хочешь быть здоров, закаляйся!
- В здоровом теле здоровый дух



2) Две команды перетягивают канат .

### 3. Подведение итогов.

Одни дети читают читают стихи, другие иллюстрируют их на доске.

-Человек на свет родился,  
Встал на ножки и пошёл!

С ветром, солнцем

подружился,

Чтоб дышалось хорошо. ( Рис. румянец)

Приучал себя к порядку:

Рано утром он вставал,

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.( Солнышко)

Он к зубным врачам, представьте,

Не боясь совсем, пришёл.

Он ведь чистил зубы пастой,

Чистил очень хорошо.( Улыбку)



Человек за обедом  
Чёрный хлеб и кашу ел,  
Вовсе не был привередой,  
Не худел и не толстел. ( Футболку)

Каждый день он бегал, прыгал,  
Много плавал, в мяч играл –  
Набирал для жизни силы,  
Он не ныл и не хворал. ( шорты)  
Спать ложился в девять тридцать,  
Очень быстро засыпал,  
С интересом шёл учиться  
И пятёрки получал.(Пятёрка в руке)



## 4. Награждение победителей и участников игры.

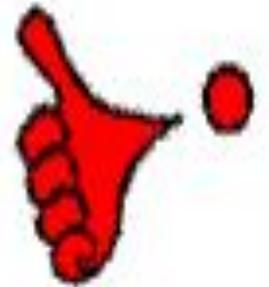
1. Витаминны + апельсины; Витаминны + грецкие орехи.

Песня « Как здорово ...!»

2. « Ты, да я , да мы с тобой!»

## 5. Чаепитие.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !  
« ЗДОРОВАЯ  
НАЦИЯ – СИЛЬНАЯ  
РОССИЯ!»**



**ПОЗИТИВ**