



ПУТЕШЕСТВИЕ В КОРОЛЕВСТВО



«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Цель: формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

- помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;
- повышение мотивации на сохранение здоровья обучающихся;
- учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- **Оборудование:** план-карта королевства, плакаты и рисунки учащихся, на доске пословицы и поговорки, пластилин, банка с водой, крышка, картинки с режимными моментами.



- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу **ЗДРАВСТВУЙ** - это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье - это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.
- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по королевству «Будь здоров!». Этим сказочным королевством правит королева Чистота.



•Итак, отправляемся в деревню «**ЧИСТЮЛИНО**».



- Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно чтобы у каждого было ...
- Зубаст, а не кусается,
Как он называется? ...
- Костяная спинка, на брюшке щетинка,
По частоколу прыгала, всю грязь повыгнала...
- Мягкое, пушистое, то чем вытираются ... называется
- Ей руки, ноги, спину трут и ... зовут.



А сейчас мы переплывем речку «Трудолюбия».



Пословицы о труде

- Не пеняй на соседа, когда спишь *до обеда*;
- Скучен день до вечера, коли *делать не чего*;
- Без дела жить - только небо *коптить*;
- Кто рано встаёт, тому *Бог подаёт*;
- Терпение и труд – всё *перетрут*



Давайте сделаем зарядку.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Руки вверх, руки вниз - это физ.

Крутим шею словно руль - это куль.

Ловко прыгай в высоту - это ту.

Бегай полчаса с утра - это ра.

Занимаясь этим делом, станешь сильным, ловким, смелым.



Село, в котором мы с вами побываем называется с. Порядок

. А помогают наводить порядок в селе такие вещи:

- Что за шустрый старичок, 88 ног,

Все по полу шаркают

За работой жаркою?

- Есть у нас в квартире робот,

У него огромный хобот.

Любит робот чистоту.

И гудит как лайнер «Ту-ууу»

- Скручена, связана,

На кол посажена.

По полю скачет.

- Кто меня назвать не сможет?

Я на ёжика похожа.

Я от пыли и от пятен ;

Охраняю ваше платье



«Темница вредных привычек».

Вспомните, какие вы знаете, слышали?

Самые вредные привычки - это курение, употребление спиртного и наркотиков. Курение очень вредно для лёгких и всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстрее устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.

- Каковы последствия курения? - Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (вдыхаем часть дыма). - Что нужно сделать в таком случае? (отойти).

Напишите на листочке и положите его в темницу (кармашек на карте). Заклеим, чтобы эти вредные привычки никогда не вырвались на волю и не одолели бы нас.



И последняя достопримечательность: «Витаминный сад».

Питание - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням. Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.



Предлагаю вам викторину «Отгадай».

- Какой овощ называется золотым яблоком?
- Каким овощем в старину называли лодырей?
- В каком овоще содержится очень много крахмала?
- Какой овощ напоминает летающую (космическую) тарелку?
- Что без боли и печали вызывает слезы?
- Что означает слово «бахча»?
- Какой овощ содержит большое количество витаминов роста?
- Кругла да гладка, откусишь — сладка... Засела крепко на грядке...
- Какой овощ называют вторым хлебом?
- Во что превратилась карета Золушки?
- Что можно приготовить из фруктов?
- Какой фрукт помогает при простуде?
- В названии, каких рассказов встречаются фрукты?





Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом! Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий! Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности.

И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!



Спасибо за внимание!



Подготовила: воспитатель ГПД МБОУ «Ромодановская средняя общеобразовательная школа №3»

Савлова Рита Александровна