**Тема:Мы выбираем ЗОЖ (2класс)**

**Цель:**дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи** :

Образовательные Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

Развивающие Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

Воспитательные Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

**Ход заняти:**

**1. Организационный момент.**

Утром ранним кто–то странный,
Заглянул в мое окно,
На ладони появилось
Ярко рыжее пятно.
Это солнце заглянуло,
Будто руку протянуло,
Тонкий лучик золотой.
И как с первым лучшим другом,
Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме? Чтобы отгадать надо из данных букв составить слово. Дети составляют слово « здоровье».

На доске буквы **З, Д,О,Р,О,В,Ь,Е**.(вперемежку).

**2. Сообщение темы и цели классного часа.**

*Учитель*:- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

*Учитель*: Что значит быть здоровым?

(читают ученики)

1. Здоровье - это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

2.Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

3.Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Учитель:4.Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

5.Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

6.Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.

Чтобы быть здоровым ,надо соблюдать здоровый образ жизни.

Что входит в здоровый образ жизни ?(на доске картинки-подсказки)

**Правильно!Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдых**

*Учитель*: Давайте вспомним, что такое режим дня?

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым. О том, каким должен быть режим дня расскажут ребята, которые подготовили сообщение по этой теме.

*Ученик:*Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).

Предлагаем наш режим дня(рассказывают дети)

* Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.
* Зарядка. Не забывайте, что зарядку нужно делать лишь в хорошо проветренной комнате. После зарядки нужно умыться в 7.20. Сначала нужно тщательно вымыть с мылом руки, затем лицо, уши, почистить зубы. Не забудьте причесаться.
* Завтрак: 7.30. На завтрак можно съесть творог или сыр, или йогурт. Хлеб с маслом, вареньем. Чай или какао с молоком. Свежие фрукты (яблоко или банан).
* Выход из дома. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.
* В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.
* В школе мы снова завтракаем и получаем горячее питание. После занятий в 13.10 идем домой.
* Обед в 13.20. Ежедневно на обед нужно есть овощные блюда, мясные или рыбные. После обеда – отдых в 14.00. 1ч-1,5ч. Можно поспать, почитать книгу. А также можно погулять на свежем воздухе.
* Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 16.00.
* После выполнения домашнего задания сделайте гимнастику.
* В 17.50 можно приступить к любимым занятиям: лепке, рисованию, чтению, посетить кружки, секции. Помочь по дому.
* Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. Можно съесть салат из овощей, рыбу или яйца, или кусок ветчины. После ужина можно посмотреть телевизор. Но не более 30 – 40 минут. Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.
* Сон в 21.00- 21.30. Детям 8 – 9 лет рекомендуется спать 10 – 11 часов.

Если человек после сна встает бодрый, значит продолжительность сна достаточная. Ученые подсчитали, что человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

Учитель :Здоровый образ жизни не может быть без чистоты !Ребята ,отгадайте загадки о наших помощниках за гигиену и чистоту.

Хоть на вид она не очень хороша,
И немножечко похожа на ежа,
Очень любит перед тем, как лягу спать,
На зубах моих минутку поплясать. (Зубная щетка)

2. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовенькой стала. (Мочалка)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

4. Плещет теплая волна,
Под волною белизна.
Отгадайте, вспомните,
Что за море в комнате? (Ванна)

5. Вафельное и полосатое

Гладкое и лохматое,

Говорят нам два конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!» (Полотенце)

Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.
(Душ)

Белая река
В пещеру затекла,
Чистит добела.
(Зубная паста)

Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодною водою
Живо я тебя умою.
(Водопроводный кран)

Учитель:Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

- Ребята, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Зачем человек ест? (ответы детей)Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Азербайджанская пословица гласит **«Дерево держится корнями, а человек пищей»**. Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

*Учитель*: Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Давайте с вами поиграем в игру «Правильный выбор» .Выберите продукты ,которые заряжают вас бодростью ,силой и здоровьем .Выбрав,обоснуйте свой ответ. (чипсы,сыр,каша,сухарики,мясо,лимонад,гамбургер,овощи,фрукты,колбасы,

сладости,орехи)

Учитель:Молодцы!Чтобы быть здоровым ,надо получать много положительных эмоций .Часто их нам дарят сказки.

Инсценоровка сказки «Репка»

Сказочница:Сказка есть у нас с секретом,

Мы расскажем сказку эту.

Слушай сказку, не зевай,

В ней загадка - отгадай!
Возле дома - огород.

Бабка с внучкой у ворот.
*Входит Бабка и Внучка, садятся на лавку у ворот, потягиваются, зевают. Вбегает Жучка, зевает, сворачивается клубочком, засыпает.*
**Сказочница:**

Жучка - хвост колечком,

Дремлет под крылечком.

Выходит Дед, охает да стонет, кутается в тулуп.
На крыльцо выходит Дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

"На зарядку, на зарядку,

На зарядку, на зарядку

Становись!
**Дед:** (сгоняет с лавки Бабку и Внучку).

На зарядку становитесь! (Топает ногой).

Не ленитесь!

На печи всю ночь лежите,

Днем на лавочку сидите.

Разомнитесь! (Ложится на лавку).
**Бабка:**

(поднимает Деда с лавки и садится рядом).

Что ты, Дед? Мне же восемьдесят лет!

У меня болит сердечко,

Потому лежу на печке

Я всю ночь и целый день, -

Это недуг, а не лень.

От работы и зарядки

Все болит.

**Внучка:**

Ну и порядки!

(Подвигает Деда с Бабкой, садится рядом).

Негде лечь и негде сесть.

Подвигайтесь, место есть!
**Сказочница:**

На лавку садится,

Заплетает косицу.
**Внучка:**

Нет, я вовсе не ленюсь,

Но зарядки я боюсь.

Страшно руки поднимать,

Страшно прыгать и скакать.

Лучше я посплю часок,

(потягивается, зевает)

Лягу на любимый бок.

Ах, как сладко,

Сладко без зарядки!
**Бабка:**

И у Бабки без зарядки -

Слава богу, все в порядке!
**Сказочница:**

Рот раскрывает, сладко зевает.
**Дед:**

Я так же, как и Бабка,

Не люблю зарядку.
**Жучка:** (просыпается).

Я жучка - хвост колечком,

Лежу я под крылечком.

Хоть зарядку не люблю -

Кошку в миг перегоню.
*Появляется Кошка, заигрывает с Жучкой.*
**Кошка:**

Чтоб от Жучки убежать,

Чтобы Мышку догнать,

Не надо мне стараться,

Зарядкой заниматься.

*(Предлагает Жучке).*

Поиграем лучше в прятки?
**Жучка:**

Обойдемся без зарядки!
**Сказочница:**

Жучка - за Кошкой,

Кошка - в окошко.

*Появляется Мышка.*
Выходит Мышка

В спортивных штанишках.

Майка не теле,

В лапках - гантели.
**Мышка:**

*(делает упражнения).*

Раз, и два, и три-четыре.

Лапки - выше, лапки - шире.

Хвост - туда и хвост - сюда,

Буду юркой я всегда.

Носик - вправо, носик - влево,

Буду ловкой и умелой.

Я от Кошки убегу,

Жучку в миг перегоню.

Раз, и два, и три-четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать -

Бегемота поднимать!
**Сказочница:**

Бегает, прыгает,

Лапками дрыгает.
**Дед:** *(поднимается с лавки, идет в огород).*

У меня здоровье крепко -

Посажу-ка лучше репку.
**Сказочница:**

Лопату берет,

Идет в огород.
**Дед:** Огород - для семьи доход.
**Сказочница:**

Взял Дед молоток,

Нашел нужный уголок,

Тихо песенку поет,

В землю семечко бьет.
**Дед:**

Чтоб выросла репка

Большая и крепкая.
**Сказочница:**

Взял густой гребешок,

Причесал бугорок.

Утюгом пригладил живо -

Чтобы ровно, гладко было.

Лейку взял и все полил,

А пилой бурьян спилил.

*Дед берет балалайку, играет и поет.*

Сел на лавку, заиграл -

Тучки черные собрал.
**Дед:**

Чтоб прохладно репке было,

Чтоб большая уродилась.

*(Весело играет на балалайке, Бабка и Внучка пляшут.)*

Ох, умаялся с утра...
**Бабка:**

Да и мне прилечь пора.

*Все уходят.*
**Действие второе**
**Сказочница:**

Занимается рассвет -

На крылечку снова Дед.

*Выходит Дед, зевает, потягивается.*
Видит репку в огороде -

И себе не верит вроде.

Встал он возле репки -

Репка выше кепки.

Выросла репка сладка, крепка, большая-пребольшая.
**Дед:**

Поел бы репки, да зубы редки.
**Сказочница:**

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

"На зарядку, на зарядку,

На зарядку, на зарядку

Становись!"
**Дед:**

Эх, бульдозер бы сюда -

Без него ну прям беда.
**Сказочница:**

Пошел Дед репку рвать.

Тянет-потянет...
*Звучит мелодия "Дубинушки.*
Вытянуть не может.
**Дед:** Один в поле не воин.
**Сказочница:** Позвал Дед Бабку.
**Дед:** Где ты, Бабка?
**Голос Бабки:** Я сейчас!

*Выходит Бабка*
**Бабка:** Ай да репка удалась.
**Сказочница:** Глядит Бабка на Деда.
**Бабка:** (Деду) Силенка как у цыпленка. (Вздыхает)
**Сказочница:**

Ухватилась Бабка за Деда,

Дед - за репку,

Тянут-потянут...
*Звучит мелодия "Дубинушки"*
Тянут-потянут -

Вытянуть не могут.

**Дед:**

Как тянуть, с какого боку?

**Бабка:**

Выйди, Внучка, на подмогу.

**Сказочница:**

Дорога помощь - вовремя.

**Дед и Бабка:**

Кто скоро помог, тот дважды помог.

**Сказочница:**

Внучка - за Бабку,

Бабка - за Дедку,

Дедка - за репку.

Тянут-потянут...
*Звучит мелодия "Дубинушки"*
Вытянуть не могут.

**Внучка:**

Ломит спину, ноют ручки...

Нет, не справиться без Жучки!

**Сказочница:**

Позвала Внучка Жучку. Сила молчит - тяжесть кричит.

**Внучка:**

Собака друг человека.

*Выходит Жучка*
**Бабка:**

Назвался другом - помогай в беде.
**Сказочница:**

Жучка - за Внучку,

Внучка - за Бабку,

Бабка - за Дедку,

Дедка - за репку.

Тянут-потянут...
*Звучит мелодия "Дубинушки"*
Вытянуть не могут.

Старанья много, а толку нет.
**Жучка:**

Разбудить придется Кошку -

Пусть потрудится немножко.
**Сказочница:**

Добрый пес на ветер не лает. Позвала Жучка Кошку.
*Выходит Кошка.*
**Жучка:** На товарища надейся и сам его выручай.
**Сказочница:**

Кошка - за Жучку,

Жучка - за Внучку,

Внучка - за Бабку,

Бабка - за Дедку,

Дедка - за репку.

Тянут-потянут...
*Звучит мелодия "Дубинушки".*
Вытянуть не могут.

Этого орешка не раскусишь.
**Бабка:** Воду толчешь?

**Дед:** Толку-то.

**Внучка:** А пыль идет?

**Жучка**: Нет

**Кошка:** Ну, толки еще!

**Сказочница:** Смех - смехом, а шутки - в сторону. Такое уж дело, что надо идти смело.

**Бабка:** Мышку кликнуть бы на двор.

**Кошка:**

Мышку звать - какой позор!

Мы пока и сами,

Кажется, с усами!

*Выходит Мышка.*
**Сказочница:**

Тут из норки Мышка - прыг,

Ухватилась за турник.

Невелика Мышка, да зубок остер.
**Мышка:**

Чем топтать без толку грядку,

Становитесь на зарядку.

Чтоб за дело браться,

Надо сил набраться!
**Сказочница:**

Все выходят по порядку,

Дружно делают зарядку.
**Мышка:**

Руки - вверх и лапки - вниз!

Ну-ка, Бабка, наклонись.
**Бабка:**

(пытается наклониться вперед, охает).

Ой, спина переломилась!
**Мышка:**

Это бабушка приснилось.

Дед, пониже приседай!

Все суставы разминая!
**Дед:**

(пытается присесть, охает).

Ой, все косточки скрипят.

От макушки и до пят.
**Мышка:**

Хватит, Дед, тебе стонать.

Надо кости разминать.

Ну-ка, Внучка, не ленись

И пониже наклонись.

Наклоняйся влево-вправо.

*(Внучка легко делает упражнения.)*

Получается на славу!

Прыгай вверх и прыгай вниз,

Побыстрее, не ленись.
**Внучка:**

(подпрыгивает, потом разводит в стороны руки, как птица, и бегает, будто летит).

Ой, какая легкость в теле,

Словно птичка, полетела.
**Мышка:**

Внучка легкой стала вдруг,

Понеслась, как белый пух.

Жучка, ты бери гантели.

Что ты дышишь еле-еле?

Вверх-вниз, вверх-вниз.
**Жучка:**

(поднимает лапы с гантелями вверх и падает).

Ой, ой, ой! Поберегись!

*Жучку поднимают, ставят, и она ловко делает упражнение.*
**Кошка:**

У мышей уроки брать

Для меня позорно -

Буду бегать и скакать

Без мышей упорно.
**Мышка:**

Встали, выдохнуть, вдохнуть!

А теперь пора тянуть!
**Сказочница:**

Мышка - за Кошку,

Кошка - за Жучку,

Жучка - за Внучку,

Внучка - за Бабку,

Бабка - за Дедку,

Дедка - за репку.

Тянут-потянут...

Втянули репку!
**Все:** Ура!
**Сказочница:**

Все за одного да один за всех, тогда и в деле - успех.

Вот и сказке конец,

А кто слушал - молодец.

В сказке той большой секрет.

Кто даст правильный ответ?

В сказке - трудная загадка,

Но проста ее отгадка.

Помогла им - что?
**Ребята в зале отвечают: "**Зарядка!"

Учитель:Очень важно делать зарядку и заниматься спортом.Вот и мы с вами засиделись .Пора заняться весёлой ритмической гимнастикой.

**3.Физминутка** (Ритмическая гимнастика «Разноцветная игра»)

**4.Продолжение работы по теме занятия**

Кто меня видит?хлопок Кто меня слышит? 2хлопка Кто готов работать? 3 хлопка

*Учитель*: Ребята,сегодня на наше занятие очень хотел прийти мальчик Саша.Но у него не получилось приехать и поэтому он прислал вам видеописьмо.Посмотрим его видеописьмо.(видеоурок «Вредные и полезные привычки»)

О каких вредных привычках рассказал Саша? (курение,переедание,употребление в речи плохих слови т.д.)

А какие привычки очень важно воспитывать в себе с раннего детства? (делать зарядку,чистить зубы,соблюдать аккуратность )

А мне бы очень хотелось,чтобы вы воспитали в себе привычку доброго отношения к природе,к своим близким .Возьмёмся за руки ,друзья,пойдёмте вместе по дороге добра.

Песня «Дорога добра»

**5.Рефлексия**.-Ребята ,продолжите мои высказывания по теме занятия.

* сегодня я узнал...
* было трудно…
* я понял, что…
* я научился…
* я смог…
* было интересно узнать, что…
* меня удивило…
* мне захотелось…

Вот и подошло к концу наше занятие .Чтоб вы всегда помнили о нём ,я раздам вам памятки «Здоровый образ жизни».