***Классный час в 7 классе 2012 год***

***Школа-интернат VIII п. Матвеев Курган***

***КВН "Мы за здоровый образ жизни"***

***Подготовила Ткаченко Л.А.***

Цель: Способствовать воспитанию здорового образа жизни

Задачи:

1. сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
3. развивать навыки сотрудничества;
4. способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

Оборудование: плакаты, детские рисунки, презентация

Ход мероприятия.

Крошка сын к отцу пришел.  
И спросила кроха:   
«Что такое хорошо  
И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,   
Если кушаешь салат  
И не любишь шоколадку –  
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши  
И в бассейн ты не идешь,   
С сигаретою ты дружишь –  
Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,   
Быть здоровым постараться.  
Это нужно только нам.

Итак, начинаем наш КВН «Мы за здоровый образ жизни»

- Что же такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в класс на КВН к нам пришёл!

Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы рады приветствовать участников игры: команду «Здоровяки» и команду «Неболейки». Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

**Конкурс №1 «Приветствие»**

***«Здоровяки»***

Крошка сын к отцу пришел,   
И спросила кроха:  
«Что такое хорошо  
И что такое плохо?  
Если делаешь зарядку,   
Если кушаешь салат   
Если любишь шоколадку –   
То найдешь здоровья клад.

***«Неболейки»***

Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн не ходишь ты,  
С сигаретою ты дружишь –  
Так здоровья и не жди.  
Нужно, нужно по утрам и вечерам  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься  
Быть здоровым постараться  
Это нужно только нам!

**Конкурс №2 «Разминка»**

Участникам необходимо собрать пословицы о здоровье.

Объясните смысл одной из пословиц.

- Чистота – залог здоровья.

- Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем с физкультурой дружить.

- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.   
- Болезнь с грязью дружит   
- Без сна не проживёшь   
- Вода всё очищает

- От сладкой еды – жди беды  
- Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.

**Конкурс №3 «Домашнее задание»**

Оцениваются рисунки нарисованные дома на тему: «Если хочешь быть здоров... или. Нет вредным привычкам»

***Игра с болельщиками***

Проверка внимания болельщиков. Они слушают вопросы и отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто ватагою весёлой   
Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,   
Ходит грязным до ушей?

Кто одежду «бережет»   
Под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,   
Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано   
Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю... (зарядку).

***Игра-активатор “Друг к дружке”*** . *Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера. Итак – начали: Правая рука к правой руке! – Нос к носу! – Спина к спине! – Друг к дружке! – Бедро к бедру! – Ухо к уху! – Пятка к пятке! – Друг к дружке! – Носок к носку! – Живот к животу! – Лоб ко лбу! – Друг к дружке! – Бок к боку! – Колено к колену! – Мизинец к мизинцу! –Друг к дружке! – Затылок к затылку! – Локоть к локтю! – Кулак к кулаку! Молодцы!!!*

**Конкурс №4 «Викторина»**

1. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (Спорт)

2. Когда он к нам приходит, 3. По пустому животу

То в сказку всех уводит. Бьют меня – невмоготу.

А солнышко взойдёт – Метко сыплют игроки

Он сразу и уйдёт. (Сон) Мне ногами тумаки. (Мяч)

4. Горяча и холодна, 5. Костяная спинка,

Я всегда тебе нужна. Жёсткая щетинка:

Позовёшь меня – бегу, С мятной пастой дружит

От болезней берегу. (Вода) Нам усердно служит. (Зубная щётка)

6. Ускользает как живое, 7. Чтоб было здоровье

Но не выпущу его я. В отличном порядке

Дело ясное вполне: Всем нужно с утра

Пусть отмоет руки мне. (Мыло) Заниматься … (зарядкой)

8. Есть у радости подруга, в виде полукруга

На лице она живёт, то куда-то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится,

Грусть-тоска её боится. (Улыбка)

**Конкурс № 5 «Реклама»**

Следующий пункт здорового образа жизни – личная гигиена. С чего вы начинаете свое утро?*Умываемся, чистим зубы, завтракаем.*

Не зря говорят: «Чистота – залог здоровья». Если вы будете опрятными, чистыми, к вам не будут липнуть болезни. Почаще мойте руки, и у микробов, бактерий, паразитов не будет шанса с вами подружиться.

А теперь сделаем рекламную паузу. Первая команда готовит рекламу зубной пасты, вторая – мыла. Уважаемые команды, вы должны нас убедить, что мыло и зубная паста полезны для личной гигиены и мы должны всегда ими пользоваться.

**Конкурс №5 «Номер художественной самодеятельности»**

Задание дается командам заранее. Нужно подготовить стихотворение, сценку или частушки о необходимости здорового образа жизни.

***№1 Сценка «Крошка-сын к отцу пришел…»*** (Действующие лица: ***ведущий, отец, сын***).  
***Ведущий:***  
Кроха-сын пришел к отцу  
И спросила кроха:  
***Сын:***  
Если я курить начну  
– Это очень плохо?  
***Ведущий:***  
Видимо врасплох застал  
Сын отца вопросом  
Папа сразу с кресла встал  
Бросил папиросу.  
И сказал отец тогда,  
Глядя сыну в очи:  
***Отец:***  
Да, сынок, курить табак  
– Это плохо очень  
***Ведущий:***  
Сын услышал сей ответ,  
Снова вопрошает:  
***Сын:***  
Ты ведь куришь много лет  
И не умираешь?  
***Отец:***  
Да курю я много лет,  
Отдыха не зная.  
Я не ведал страшных бед,  
А вся голова – седая.  
Закурил я с юных лет,  
Чтоб казаться взрослым,  
Ну, а стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.  
Я уже не побегу  
За тобой вприпрыжку,  
Бегать быстро не могу,  
Мучает отдышка.  
Прошлым летом, иль забыл,  
Что со мною было,  
Я в больницу угодил,  
Сердце прихватило.  
***Отец:***  
Целый месяц пробыл там,  
Еле откачали.  
Да спасибо докторам  
Умереть не дали.  
Сердце, легкие больны,  
В этом нет сомненья.  
Я здоровьем заплатил  
За свое куренье.  
Никотин – опасный яд  
Сердце поражает,  
А смола от сигарет  
В бронхах оседает.  
А угарный газ СО,  
Попадая с дымом,  
Он в крови вступить готов  
В связь с гемоглобином.  
Ведь курильщика всегда  
Гипоксия мучит.  
Под глазами синева  
Почернее тучи.  
***Сын:***  
Ну и ну!  
***Ведущий:***   
Воскликнул сын.  
***Сын:***  
Как ты много знаешь  
Про смолу и никотин,  
Гипоксию, гемоглобин,  
А курить, однако,   
не бросаешь  
***Отец:***  
Дорогой сыночек мой,  
Я тебе слукавил,  
Но признаться лишь с тобой  
Факты сопоставил.  
Я бросал курить раз пять,  
Может быть, и боле,  
Да беда курю опять  
– Не хватает воли.  
***Сын:***  
Нет, ты сильный, мой отец,  
Волевой и смелый.  
Завершишь ты, наконец,  
Начатое дело.  
Я хочу, чтоб ты курить  
Бросил эту гадость,  
Некурящим начал жить  
Всем родным на радость.  
***Отец:***  
Знаю, что курить бросать  
Никогда не поз дно.  
Трудно снова не начать,  
Трудно, но возможно  
***Сын:***  
Ты мой папа, я – твой сын,  
Справимся с бедою.  
Ты бросал курить один  
А теперь нас двое.  
Я и мама не хотим  
Мы курить пассивно.  
К нам ведь тоже никотин  
Попадает с дымом.  
И семейный наш бюджет  
Станет побогаче.  
Купим мне велосипед,  
Чтоб гонял на даче.  
***Отец:***  
Ну и кроха!  
Вот так сын  
– Хитроват ужасно.   
Все проблемы враз решил,   
Ладно. Я согласный.   
Но условия скорей   
Тоже выдвигаю  
– Ты и пробовать не смей.   
А я курить бросаю.  
***Ведущий:***  
И решили впредь еще   
И отец и кроха:  
***Вместе:***  
Будем делать хорошо   
И не будем плохо!

***№2 Сценка о закаливании.***

***Крепыш***

Говорил я им зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром – бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас во век не одолеет.

Не послушались – болеют!

***Куталки***

Поздно поняли мы, братцы,

Как полезно закаляться!

Кончим кашлять и чихать –

Станем душ мы принимать

Из водицы ледяной!

***Крепыш***

Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно,

Закаляйся постепенно!

**Конкурс №6 «Спорт – это здоровье»**

Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика.

На этих лепестках – задания: На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

**Конкурс № 7 «Хорошие и вредные привычки»**

1.Прочитай список привычек.  
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»  
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «–»  
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

**Список привычек:**

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* заниматься спортом
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* курить
* читать лежа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать

Что же такое привычка? *( неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*  
Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие .Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*  
 А какие вредные привычки вы знаете? (курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами)

**Подведение итогов КВН**

А пока жюри подводит итоги , давайте вернёмся к нашим сочинениям.

Ребята, при подготовке к классному часу вам было дано задание, написать небольшие мини – сочинения, на тему: « Какие вредные и хорошие привычки есть у меня». И вот интересно послушать, как вы себя оценили? ( выборочное чтение сочинений)

- Вы знаете, я рада, что в своих сочинениях вы смогли увидеть у себя не только хорошее, но и смогли найти у себя вредные привычки.   
Слово жюри. Поздравление команд. Награждение.

Исполнение песни «Здорово жить»

Быть здоровым – это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму – подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке –  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!