***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!