**Классный час**

**«Кто и как предохраняет нас от болезней? Здоровый образ жизни»**

**(для учащихся 2 класса)**

***Цель:*** в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.  
  
Учитель. Ребята! Вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?  
 *Выслушиваются ответы детей.*  
  
- Молодцы! Наш классный час посвящен здоровому образу жизни. На доске – таблица, в которой шесть игровых полей. Выбудете открывать поля и получать задания.

|  |  |
| --- | --- |
| Гигиена | Правильное питание |
| Режим дня | Вредные привычки |
| Витамины | Закаливание |

* Работа на поле «Гигиена».  
   Что такое гигиена? Для чего она нужна? Объясните смысл пословиц.
* На экране:  
  Кто аккуратен – тот людям приятен.  
  Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.
* Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем?  
  Дети: Идем в ванную умываться.  
  Учитель: Чем мы умываемся?  
  Дети: Водой.  
  Учитель: Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы. Сейчас мы посмотрим видеоролик о воде.  
  Учитель показывает видеоролик.
* Вода здесь описывается как живое существо. И на самом деле, вода чувствует отношение к ней. С древнейших времен омовения совершаются именно водой. Что мы делаем после умывания? Как ухаживать за зубами?

На экране после ответов детей появляются правила:

|  |
| --- |
| * Чисти зубы 2 раза в день. Ешь здоровую пищу. Меняй зубную щетку каждые 3 месяца. Посещай стоматолога 2 раза в год. Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы. |

Учитель останавливается на пунктах, которые дети не назвали.  
  
- Чтобы вы не забыли правила ухода за зубами, я прочитаю вам стихотворение:  
  
  
Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки.  
Предпочти конфетам фрукты –  Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил, Помни правило такое:  
К стоматологу идем В год два раза на прием.  
И тогда улыбки свет Сохранишь на много лет!  
Работа на поле «Правильное питание».  
  
Учитель: Распределите слова в два столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»: яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.  
  
Дети по одной карточке распределяют слова в столбике.  
  
- Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?  
На доске:

|  |
| --- |
| Главное – не переедай. Соблюдай режим питания. Тщательно пережевывай пищу. |

* Вредные продукты: пепси-кола, фанта, чипсы. Почему они вредные? Эти продукты мы не храним в холодильнике, но они долгое время не портятся. Благодаря чему? В них есть пищевые добавки. Добавки группы Е при частом употреблении наносят вред организму. Прочитайте состав с упаковки пепси-колы.
* Дети читают. Учитель раздает детям упаковки от разных, часто встречающихся продуктов питания. Дети ищут добавки группы Е.
* Вы что-нибудь поняли? Я ничего не поняла, как будто прочитала учебник по химии. Я надеюсь, вы поняли, что есть продукты, которые производят «на химической фабрике». Не стоит часто употреблять в пищу.  
    
  Работа на поле «Режим дня».  
    
  Каждый ряд получает чистый лист и фломастер. Надо составить режим дня (без указания времени) за 3 минуты.

**На доске:**

|  |
| --- |
| Зарядка. Умывание. Завтрак. Школьные уроки. Обед. Прогулка. Домашнее задание. Прогулка. Игры по интересам, Чтение книг. Душ. Сон.  Тот, кто первый выполнил это задание, тот и победил. |

- Я желаю вам быть красивыми, сильными, ловкими, румяными, статными, стройными, крепкими, подтянутыми; беречь свое здоровье.