**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.