**Сценарий «Здоровье – главное богатство»**

**Цель:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

-формирование у обучающихся правильного представления о здоровье, здоровом образе жизни;

-обучение самостоятельно добывать знания, используя приёмы исследовательской работы;

-развитие умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;

-воспитание бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих.

Оборудование:

-плакат «Молоко»;

-цветы здоровья;

- буклеты;

- презентация

**Введение в тему. Определение проблемы.**

Учитель:

- Ребята, а что для вас означает слово «богатство» (ответы детей)

Давайте посмотрим видео и определим тему нашего кл.часа

Но всегда ли мы бережно относимся к здоровью, укрепляем его? Наверное, нет, так как не можем прожить без тех или иных привычек, болезней. И сегодня мы попытаемся определить некоторые шаги, которые помогут поддержанию и укреплению нашего здоровья.

И тема нашего классного часа «Здоровье – главное богатство!»

Мы попытаемся составить букет здоровья, он будет состоять из нескольких цветков.

**Основная часть.**

1. Вот первый цветок. Он называется «Режим дня».

Девиз этого цветка: «Помни твердо, что режим, людям всем необходим!».

Какие же лепестки у этого цветка? Какой должен быть режим у школьников?

Об этом мы узнаем чуть позже. А сейчас посмотрим сценку

*Действующие лица: мальчик и ученик Леша.*

Учитель: - А ты, Леша, знаешь, что такое режим?

Женя: - Конечно! Режим…Режим –куда хочу, туда скачу!

Учитель: - Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

Женя: - Даже перевыполняю!

Учитель: - Как же это?

Женя: - По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

Учитель: - Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Женя: - Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед.

Учитель: - Хорошо…

Женя: -А можно ещё лучше!

Учитель: - Как же это?

Женя: - Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

Учитель: - Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Женя: - Не вырастет!

Учитель: - Это почему же?

Женя: - Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Учитель: - Как это «с бабушкой»?

Женя: - А так: половину –я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Учитель: - Не понимаю – как это?

Женя: - Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я…

Учитель: - Ребята, Леша правильно распределил своё время? Конечно, он неправильно распределил своё время: прогулка, обед, прогулка… сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.

- А теперь давайте подведём итог:

Каким должен быть правильный режим дня? (Ответы детей на лепестках: зарядка, умывание, завтрак, школьные уроки, обед, прогулка, игры по интересам, чтение книг, душ, сон).

Первый цветок получился?

1. Учитель: Второй цветок в букете называется «Соблюдай правила гигиены».

Девиз этого цветка: «Чистота – залог здоровья».

Ой, ребята, посмотрите, кто же это перед нами? (Сценка «Чистюля и Грязнуля»).

Чистота: Добрый день! Я – чистота.

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

  Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Мой совет совсем несложный,

С грязью будьте осторожны.

 Грязнуля. Вы про грязь? А вот и я!

Ну, здравствуй, здравствуй чистота.

Чистота. Ты ко мне не приближайся

И ко мне не прикасайся.

 Грязнуля. Фу! Чистюля, просто смех!

А  платье, какое – да  не на что смотреть!

Я б такое не надела

У меня – другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана,  вот жаркое,

Это клей, а здесь чернила.

Согласитесь, очень мило!

Я  наряд свой обожаю

На другой не променяю.

С кем знакомиться я буду?!

Приду я к тем, кто не моет посуду,

Кто грязь разводит повсюду.

Я забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

 Учитель: Наши дети любят чистоту, порядок, любят умываться, чистить зубы, делать зарядку! Правда, друзья?

 Грязнуля: Нет, нет, нет! Я вам не верю!

Учитель: Не веришь? Тогда смотри.

Вопрос № 1. Что такое личная гигиена? (Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте).

Вопрос № 2. Почему необходимо мыть руки перед едой? (На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание).

 Вопрос № 3. Зачем надо коротко стричь ногти? (Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней).

 Вопрос № 4. Сколько раз в день необходимо умываться? (Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном).

  Вопрос № 5. Как часто нужно мыть руки? (Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения).

  Учитель: Молодцы, ребята! Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

 Чистота.  На празднике нашем, не найдёшь ты друзей.

Мы скажем все дружно «Уходи от нас быстрей!».

 Грязнуля. Плохи мои тут дела-

В этой школе друзей не нашла.

Чистота. А мы напомним навсегда: залог здоровья чистота.

Учитель: Молодцы, ребята! Не место в нашем классе грязнулям. Нам остаётся только вспомнить о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями. Я предлагаю вам отгадать загадки:

1. Горяча и холодна,                                2. Ускользает, как живое,

     Я тебе всегда нужна.                                Но не выпущу его я.

    Позовёшь меня – бегу,                             Дело ясное вполне:

     От болезней берегу. (Вода)      Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

3. Костяная спинка,  
    На брюшке щетинка,  
    По частоколу прыгала,  
    Микробов всех повыгнала. (Зубная щётка)

4. Говорит дорожка - два вышитых конца:  
  - Помойся хоть немножко, хоть грязь ты смой с лица!  
    Иначе, ты в  полдня испачкаешь меня. (Полотенце)

5. Хожу, брожу не по лесам,  
    А по чёлкам, волосам.  
    И зубы у меня длинней,  
    Чем у хищных медведей. (Расчёска)

(Мочалка)

Какие же лепестки у этого цветка?

- Вот, и у второго цветка собрались лепестки.

1. Учитель: Вот третий цветок в букете называется «Занимайся спортом».

Девиз этого цветка: «Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем со спортом дружить!».

-Кто из вас занимается спортом регулярно и каким?

- А теперь давайте подведём итог: Чтоб здоровым и сильным быть, надо что делать? (Ответы детей на лепестках: утренняя гимнастика, занятия физкультурой, игры на свежем воздухе, беречь свои глаза, пешком ходить – долго жить).

-Чтобы сберечь зрение нужно выполнять гимнастику для глаз, а также соблюдать правила.

-Не читай лёжа

-Не наклоняйся близко при чтении

-Не смотри долго телевизор

-Не играй долго в компьютерные игры

-Делай гимнастику для глаз

-Каждый год проверяйте зрение у врача. Он может определить самые ранние признаки заболевания и вовремя начать лечение. А если врач вам выписал очки, то носите их, не стесняйтесь. Очки исправляют зрение.

Учитель: Молодцы.

1. Четвертый цветок «Закаляйся!»

Девиз его - «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»…

**-Учитель:** В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия.

Первый секрет – закалённое тело.

-Об этом нам расскажет …

**-**Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур.

Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты.

В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закалёнными.

Но успешным закаливание может быть лишь при соблюдении определённых правил.

1. Первое правило – закаливание нужно проводить систематически, то есть постоянно.
2. Другое правило – постепенность. Встав рано, в одно и тоже время, открыв форточку нужно сделать зарядку.
3. После зарядки приступите к водным процедурам. Начинать следует с простого – обтирания. Для этого нужно намочить полотенце или губку и за 2 минуты растереть все части тела.
4. Затем вытереться насухо. Постепенно снижайте температуру воды. Через месяц можно перейти к обливанию или душу.

**-**Одновременно необходимо постепенно переходить на более лёгкую одежду, не кутаться.

1. И 5-й цветок – **«Правильно питайся!».**

Девиз этого цветка: «Будешь правильно питаться – со здоровьем будешь знаться!». Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Давайте посмотрим сценку «Правильное питание».

Входит Стас и охает:

Юля: Здравствуй, Даниил!

Стас: Привет!

Юля: Что грустишь, ты, дай ответ?

Стас: Я обкушался конфет!

А ещё было печенье,

Торт и множество варенья:

Очень вкусный был обед.

А теперь я очень плох…

Ох, зачем я ел пирог?

Юля: Где же ты сегодня был?

Стас: Илья обедать пригласил.

Отказать ему не смог

Ох, зачем я ел пирог?

Юля: Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

Стас: Чтобы сесть, нужна кровать!  
 А до дома не достать.  
 Кто б за парту влезть помог.  
 Ох, зачем я ел пирог?

Юля: Стас! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

Стас: Я мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё, настал последний вздох.

Ох! Зачем я ел пирог!

Юля: Стас, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох!

А вот ребята дадут нам несколько советов о правильном питании:

Ребята, мера нужна в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час.  
В день понемногу, по несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье и торты –   
В малых количествах детям нужны.

Запомни, Даниил, наш совет:  
Здоровье одно, а второго-то нет!

Даниил: Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Над темой по правильному питанию работала группа наших учеников

-Ребята вам расскажут, **о пользе молока.** (Выступления детей)

- А теперь давайте подведём итог: Какое питание можно назвать здоровым? (Ответы детей на лепестках: есть надо 3-4 раза в день, употреблять молочные продукты, есть больше овощей и фруктов, нельзя спешить во время еды, не злоупотреблять сладостями).

Ребята, «Букет здоровья» мы собрали. Но на него летят букашки - вредные привычки. Они не нужны, мешают в жизни быть здоровыми. Чтобы спасти наш букет, мы должны распределить слова на две группы (на полезные и вредные привычки) (Курение, Алкоголь, Чистить зубы, Грызть ногти, Закаливание , Делать зарядку, Выполнять режим дня, Долго сидеть у телевизора, компьютера

Мало двигаться, Переедать, Чистый носовой платок, Следить за одеждой, Умываться по утрам

Учитель: Молодцы, ребята! Мы спасли наш букет.

**Просмотр видео**

**Итог занятия**

Мальчик: Человек на свет родился, встал на ножки и пошёл!

С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

Девочка: Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

Мальчик: Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,

Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

Девочка: Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.

С интересом шёл учиться и пятерки получал.

 Мальчик: Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,

На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!

**Дети поют песню**

Закаляйся, Андрей

если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
если хочешь быть здоров!  
  
Всех полезней Девочки  
солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней нам полезней   
солнце, воздух и вода! Андрей

Бодр и весел **Вика**настоящий чемпион,  
Много песен,  
много шуток знает он.  
А кто печально нос повесил, -**Все вместе**  
будет сразу побежден!  
  
Поздно утром только сони **Мирослава**  
Спят, свернувшись калачом,  
Мы встаём, лишь солнце тронет  
Нас своим косым лучом.  
  
Рассчитайся по порядку, **Все вместе**  
Снова солнцу, снова солнцу улыбнись!  
На зарядку, на зарядку,  
На зарядку, на зарядку становись!  
На зарядку, на зарядку,  
На зарядку, на зарядку становись!  
   
Любо утречком размяться **Мальчики**И нырнуть поглубже в пруд,  
А потом с друзьями взяться   
За учебу и за труд.  
  
Рассчитайся по порядку, **-Андрей**Снова солнцу, снова солнцу улыбнись!  
На зарядку, на зарядку,  
На зарядку, на зарядку становись!  
На зарядку, на зарядку, **Все вместе**На зарядку, на зарядку становись!

**Учитель.** Ребята все вместе мы создали цветы здоровья. Наш букет не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному цветку. Букет красив только тогда, когда все цветы живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам, ребята, что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

Спасибо вам всем за проделанную работу. Думаю, что все вы узнали для себя много нового и уйдёте с классного часа с желанием как можно больше открывать, изучать и делать правильные выводы о том, как правильно вести себя в отношении своего здоровья. Так будьте все здоровы!