**Дата: 28. 09. 2018 г.**

**Цели:**обобщить и расширить знания детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни; соблюдать режим дня.

**Ход классного часа**

**Учитель:**Дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в Страну здоровья. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. В Стране здоровья все жители ведут здоровый образ жизни, любят спорт, не болеют. Везде царит радостная и бодрая атмосфера. Жители этой страны

Желают вам расти, цвести,   
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути –   
Главнейшее условие

А по каким правилам живут в Стране здоровья давайте послушаем:

**1 ученик:** Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 мин.Она должна быть энергичной.

**2 ученик:**

Каждый день зарядку делай –  
Будешь сильным, будешь смелым.

**3 ученик**: Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.

**4 ученик:** Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине. Это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 мин.

**5 ученик:** На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «ручеёк», «третий лишний» и др.

**6 ученик:** На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

**7 ученик:** Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на санках, коньках , лыжах, ходите в походы. Побольше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продлённого дня.

**Учитель:**Ребята, послушаем, как начинают свой день жители Страны здоровья:

**1 ученик:**

Просыпаюсь рано-рано,  
Не тянусь.  
Я сегодня вместе с мамой   
Поднимусь.

**2 ученик:**

Я включаю репродуктор  
На стене.  
Говорит он: «С добрым утром!»  
Это мне.

**3 ученик:**

Физзарядка началась.  
Делай «раз»!  
Шире шаг, не отставай!  
Делай «два»!

**4 ученик:**

Не задерживай, смотри!  
Делай «три»!  
Солнце в окна посмотрело,  
Хорошо!

**5 ученик:**

Буду смелой, буду сильной  
И большой.  
Просыпаюсь утром рано,  
Не тянусь.

**6 ученик:**

Я и завтра вместе с мамой  
Поднимусь!  
Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!

**7 ученик:**

Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!

**8 ученик:**

Распахнуто окошко,  
Нам холод нипочём,  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнём.

**9 ученик:**

Но чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно по-тя-нуть-ся!  
Начинай! Не спеши!  
Через нос ровней дыши!

**Учитель:** Дети, жители Страны здоровья приглашают нас с вами в сказку. Давайте внимательно посмотрим и послушаем, чему учит нас эта сказка.

*Декорация к сказке: домик, дворик, и т.д.*

*Ведущий*:

Возле дома огород, бабка с внучкой у ворот.  
Жучка – хвост колечком, дремлет под крылечком.  
На крыльцо выходит дед, он в большой тулуп одет.  
Из открытого окна деду музыка слышна.

*(Слышна песенка «На зарядку».)*

*Дед:*

У меня здоровье крепкое!  
Посажу-ка лучше репку я!

*Ведущий*: Лопату берёт, идёт в огород.

*Бабка :*И у бабки без зарядки, слава богу всё в порядке!

*Ведущий*: Рот разевает, сладко зевает.

*Внучка* (о бабке): Клонит бедную ко сну. С понедельника начну делать я зарядку!

*Ведущий:* На лавку садится, плетёт косицу.

*(Около дома сидят Жучка и кошка.)*

*Ведущий*: Ну, а вы, почему зарядку не делаете?

*Жучка*: Поиграем лучше в прятки!

*Кошка:* Обойдёмся без зарядки.

*(Играют в прятки).*

*Ведущий:*

Жучка за кошкой, кошка в окошко,  
Входит мышка в коротких штанишках!  
Майка на теле, в руках гантели!

*Мышка:*

Раз и два! И три – четыре!  
Стану всех сильнее в мире!  
Буду в цирке выступать, бегемота поднимать!

*(Проводится игра «Кошки и мышки»).*

*Ведущий:*

Пока мы с вами играли,  
Дед с бабой репу сажали.

*Дед:*Ох, умаялся с утра!

*Бабка:* Да и мне на печь пора!

*(Уходят в дом).*

*Ведущий:*

Занимается рассвет. На крылечке снова дед.  
Видит репку в огороде и себе не верит вроде.  
Встал он возле репки – репка выше кепки!

*Дед:*Эх, бульдозер бы сюда, без него совсем беда!

*Ведущий:*Тянет – потянет, вытянуть не может!

*Дед:*Где, ты, бабка?

*Бабка:* Я сейчас! Ай – да репка удалась!

*Ведущий:* Бабка за дедку – дедка – за репку – тянут-потянут, вытянуть не могут!

*Дед:*

Как тянуть? С какого боку?  
Выйди, внучка, на подмогу!

*(Ведущий перечисляет кто за кем).*

*Внучка:*

Ноет спина! Ломит ручки!  
Нам не справится без Жучки!

*Ведущий: (Перечисляет кто за кем)*Жучка бежит, лает.

*Жучка:*

Разбудить придётся кошку,  
Пусть потрудиться немножко!

*Ведущий: (Перечисляет кто за кем).*

*Бабка:* Мышку кликнуть бы на двор.

*Кошка:*

Мышку звать – какой позор!  
Мы и сами, кажется, с усами!

*Ведущий:*

Тут из норки мышка – прыг,  
Ухватилась за турник!

*Мышка:*

Чем топтать без толку грядку –  
Становитесь на зарядку!  
Чтоб за дело браться –  
Нужно сил набраться!

*Ведущий:*

Все выходят на зарядку,  
Дружно делают зарядку.

*Мышка:*

Влево! Вправо! Получается на славу!  
Встали! Выдохнуть, вдохнуть!  
А теперь, пора тянуть!

*Дед: (обращается к детям)*

Становитесь дружно в ряд.  
Вы, ребята, помогайте,  
Дружно, вместе повторяйте:  
«Ещё разик, ещё раз, репку вытянем сейчас!»

*(Дети повторяют).*

*Дед:* Репку вытянули дружно.

*Все хором:*

Утром долго не валяться,  
Физкультурой заниматься.  
Прыгать, бегать и скакать,  
Душ прохладный принимать.  
Рядом с нами дружно встать,  
Всё за нами повторять.

*Физкультминутка:*

**Учитель:** Дети, а теперь все вместе дружно сделаем зарядку:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Текст* |  |  | *Описание движений* |
| Мы ногами-топ-топ. Мы руками-хлоп-хлоп. Мы глазами- миг-миг. Мы плечами-чик-чик. Раз-сюда, два-туда, Повернись вокруг себя. Раз-присели, два привстали, |  |  | Движения выполнять по содержанию текста Руки на поясе. Моргаем глазами. Руки на поясе, плечи вверх-вниз. Руки на поясе, поворот вправо-влево. Движения выполнять по содержанию текста |
| Руки кверху все подняли. Сели, встали, Ванькой- встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. |  |
| Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора! | Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз. |

**Итог**

**Учитель**: Дорогие, ребята, давайте подведём итог нашего путешествия по Стране здоровья. Чему учит нас сказка? С чего надо начинать свой день? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Какие правила необходимо помнить?

А теперь давайте улыбнёмся и тем самым поблагодарим друг друга за интересное и увлекательное путешествие, которое, я думаю, доставило вам радость познания.