Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Шадринская средняя общеобразовательная школа»

Классный час

**Путешествие в страну Здоровья**

2 класс

Калениченко Валентина Петровна,

учитель начальных классов

с. Шадрино

2020 г

**Цель:** создание условий для понимания детьми, как сохранять и укреплять своё здоровье.

**Задачи**:

- формировать у детей мотивационную сферу здорового образа жизни

- познакомить с правилами здорового питания

- воспитывать чувства дружбы, взаимопомощи.

**Оборудование:** карточки с заданиями, презентация.

 **Ход классного часа.**

**Ведущий**. Сегодня мы собрались все вместе, чтобы поговорить о здоровье.

А проходить наш разговор будет в виде соревнования. Мы отправляемся в путешествие по стране **Здоровья.**  Класс делится на группы, группы придумывают название и выбирают командира.

 За активное участие и правильные ответы команды будут получать баллы. Победителям будет присвоено звание «**Самая здоровая группа**»

Наш **девиз:** «Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать»

Начинаем наше путешествие с разминки.

**Разминка (загадки)**

1.Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. **(Спорт)**

**2.**Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт-

Он сразу и уйдёт. **(Сон)**

**3**.Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. **(Вода)**

**5**.Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (**Зубная щётка)**

**6.**Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. **(Мыло)**

**7.** Чтоб было здоровье

В отличном порядке

Всем нужно с утра

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)**

9. Он бывает белый, черный

Сделан он из зерен.

Стать сильнее захотели –

Вы его в обед поели. (**Хлеб**).

 **Станция «Витаминная»**

(Выступают дети со стихами)

**Витамин А** очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**Витамин В** способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Витамин С** укрепляет организм, оберегает от простуды.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин С** есть и в ягоде.

Я красна, я кисла, на болоте я росла.

Дозревала под снежком.

Ну-ка, кто со мной знаком?

**А сейчас вопросы командам.**

- Где есть витамин **А**? (Морковь, масло, молоко, капуста и др.)

- Где есть витамин **В**? (Ржаной хлеб, салат, овсянка, картофель и др.)

- Где есть витамин **С**? (Апельсин, перец, помидор, шиповник и др.)

Чтобы дети не болели,

Витамины надо есть.

Я их много соберу,

В огороде и в саду.

С витаминами мы дружим

И здоровыми растём,

Никогда не унываем,

Очень весело живём.

Витаминная семья

Вся очень полезная

Витамины кушайте,

Папу с мамой слушайте.

**Город** **«Спортивный»**

Кто со спортом дружит смело

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым

И весёлым целый день!

**Задание:** подумайте, что надо человеку, чтобы мог заниматься спортом, запишите эти слова. 1 мин.

**Стих**

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейны, корт.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните - спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дрёмой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,

Встали – сна как не бывало!

А еще, чтоб стать сильней,

Много ешьте овощей.

**Конкурс «Кто больше соберет овощей»**

**Задание:** каждая команда собирает овощи в ведерко

**Театр** **«Здоровейка»**

**Задание:** каждая команда готовит билет для театра - пословицу о здоровом образе жизни.

  **Игра «Собери пословицы»**

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле – | здоровый дух. |
| Сидеть да лежать – | болезни поджидать. |
| Мельница живет водою,  | а человек едою. |
| Пейте дети молоко, | будете здоровы. |
| После обеда полежи, | после ужина походи. |

**Музыкальное представление. Частушки.**

**1**.Мы откроем вам секреты.

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

**2.**Постарайтесь не лениться.

Каждый раз перед едой

Прежде, чем за стол садиться.

Руки вымойте водой.

**3**.И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И ,конечно, закаляйтесь

Это так поможет вам!

**4**.Ведь полезные привычки

Людям помогают жить.

Надо с ними подружиться,

Чтоб здоровье сохранить.

**5**. Нужно правильно питаться.

Фрукты есть и соки пить.

И запомни, что здоровье

В магазине не купить.

**6**. Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

**Презентация «Секреты здорового питания»**

**Поляна «Лесные лекарства и витамины»**

Много трав растёт полезных

На земле страны родной.

Могут справиться с болезнью

Мята, пижма, зверобой.

**Задание.** Сейчас каждой команде загадаем загадки о лесных растениях, которые являются лечебными и используются при приготовлении разных лекарств.

1. Что же это за кусты?

Две сестры летом зелены.

К осени одна краснеет,

 А другая вся чернеет? **(Смородина)**

- Смородина бывает чёрная, красная, и даже белая. Но независимо от цвета она богата аскорбиновой кислотой. По её количеству смородина опережает лимоны, апельсины, и другие цитрусовые, уступая лишь шиповнику. А кто из вас не любит варенье из смородины?

2.Каждый лист мой любит тропки у обочины дорог,

И однажды людям добрым раны вылечить помог (**подорожник)**

- Его лист помогает залечить рану, порез, или если вы натёрли ногу. А еще его заваривают и пьют при кашле.

3.Такого модника как этот, ещё не видела земля,

Он любит среди лета в пуховой шапке щеголять. (**одуванчик)**

- Одуванчик ещё до рассвета чувствует, каким будет наступающий день. Если будет хмуро или дождь, то цветки не раскроются, а если погода обещает быть ясной, то уже к 6 часам цветки раскрываются. Из цветков этого растения варят варенье, пьют его отвар или настаивают для лечения внутренних органов.

Мы растенья эти знаем,

Бережём и охраняем

Мы их рвём не на потеху-

Отнесём мы их в аптеку.

Из даров лесного царства

Люди делают лекарство.

Душница и белоголовник,

Смородина и шиповник -

Летом их собирай,

Полезный заваривай чай.

**Станция «Знайкино»**

**Блиц- опрос.**

- Его не купишь ни за какие деньги (здоровье)

- Вредное вещество, содержащиеся в табаке (никотин)

- Наука о чистоте (гигиена)

- Русский полководец, укрепивший своё здоровье при помощи закаливания (Суворов)

- Простейший способ обеззараживания воды (кипячение)

-Рациональное распределение времени (режим)

- Утром – завтрак, а вечером - … (ужин)

- Вещества, находящиеся в овощах и фруктах (витамины)

- Вещество, которое содержится в пиве, вине и водке (алкоголь)

- Утреннее занятие физкультурой (зарядка)

- Тренировка организма холодом (закаливание)

- Молочные продукты (творог, сметана…)

- Он очень вкусный и красив на взгляд, но называют – белый яд (сахар)

- Кого мы ловим в реке, чтобы к ужину была на столе? (рыба)

- Напиток из сухофруктов (компот)

- Суп с капустой (щи)

**Подведение итогов.**

 Награждение команд.

- Ребята, понравилось ли вам наше путешествие? О чём оно заставило вас задуматься?

**Улыбка**- залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передаётся. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Игровая песня «**Поварята**»

Путешествие подошло к концу,

А я вам пожелать хочу:

Желаю вам цвести, расти.

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути -

Главнейшее условие.