

Конспект классного часа для начальной школы «Путешествие в страну Здоровья»

Цели: формирование навыков здорового образа жизни; расширение кругозора учащихся.

Оборудование: воздушные шары, внутри которых записки «Советы воды», кусок мыла, музыка, картинки животных, конверт с ручейками.

Приглашенные: ученики 5-го класса или родители в роли Мойдодыра, Воды и Воздуха.

Ход классного часа

Вступительное слово учителя

Учитель. Ребята, сегодня мы отправимся в необычную страну» в которой вы бываете ежедневно, но частенько даже не замечаете, что гуляли по стране Здоровья.

(Раздается стук в дверь.)

Давайте посмотрим, кто к нам пришел. (В класс заходит Мойдодыр.)

Мойдодыр. Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы заинтересовались нашей страной. Но я пришел не один. Со мной мои неразлучные друзья. Отгадайте, кто они. (Загадывает загадку.)

Зимой падает, весной журчит, летом шумит, осенью капает.

Ученики. Это вода.

(Входит Вода.)

Вода. Здравствуйте! Объясните, зачем вы меня сюда позвали?

Ученики. Все узнать о тебе. Для чего ты нам нужна.

Вода. Тогда я остаюсь.

Мойдодыр. Отгадайте еще одного моего друга.

Есть невидимка:

В дом не просится,

а прежде людей

Бежит, торопится.

Ученики. Это воздух.

(Появляется Воздух.)

Мойдодыр. Мы поможем вам попасть в страну Здоровья. Выучим волшебные слова.

Дети (шагая на месте).

В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

(Звучит музыка, дети вместе с гостями выполняют различные упражнения.)

Беседа о воде

Мойдодыр. Вот мы и пришли. Вода, тебе слово.

Вода. Ребята, зачем нужна вода? (Выслушиваются ответы детей.) Правильно! Без воды засохли бы деревья, кусты, не смогли расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Вы верно сказали, что вода нужна для умывания. А как разные животные умываются? (Ответы учеников, а вода показывает картинки, где изображено, как умывается кошка, как слон обливает себя водой, как купаются медвежата и др. животные). Вспомните, в какой сказке говорится о том, как умываются животные. (Ответы первоклассников.)

Правильно! «Мойдодыр». А кто написал эту книгу? Верно! Корней Чуковский. Давайте вместе с Мойдодыром вспомним строки из этого произведения. («Рано утром на рассвете умываются утята и котята, и мышата...»)

Молодцы, ребята, порадовали меня. Я для вас приготовила сюрприз - воздушные шарики. (На шариках на скотч приклеены советы Воды. Учащиеся зачитывают их.)

Советы Воды

- Умывайтесь по утрам, после сна. Мойте руки, лицо, шею, уши.
- Мойте руки и ноги перед сном каждый день.
- Обязательно мойте руки после игр, прогулки, общения с животными, туалета.
- Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Мойдодыр. А пока вы здесь читали советы, я нашел красивый конверт. Давайте заглянем, что в нем. (Открывает конверт, где спрятано много «ручейков» - голубых, красных, фиолетовых лент.) Да это же игра «Собери ручейки в речку». Давайте поиграем!

Игра «Собери ручейки в речку»

Всем раздаются ручейки. Дети должны выложить ручеек своего цвета. Кто быстрее и дружнее.

Правила поведения на воде

Мойдодыр. Так же, как на городской улице, на воде есть свои правила безопасного поведения.

- Какие правила вы знаете? (Ответы детей.)

1. Когда купаетесь, рядом обязательно должны быть взрослые, даже если вы умеете плавать. Это же правило действует при переходе через реку или ручей.
 2. Никогда не ныряйте в незнакомом месте. Под водой может оказаться затонувшее бревно, коряга и т. п.
 3. Не заплывайте за буйки, не плавайте в реке с быстрым течением.
 4. Не шутите на воде, не «топите» друг друга, человек может захлебнуться и утонуть.
 5. Если ногу свела судорога, надо на секунду погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, сильно рукой потянуть на себя ступню за большой палец. Судорога пройдет.
 6. Умейте отдыхать на воде (на спине или выполняя «поплавок»).
- Воздух. А я принес вам одну сказку-быль. Слушайте внимательно.

В одной квартире жила - была девочка-грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. И у нее на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рот девочке.

Однажды это произошло. Девочка заболела. К ней пришел доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Здесь было раздолье для микробов. И дал ей одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов.

Что же это за средство?

Ученики. Наверное, это мыло.

Воздух. Правильно, это мыло (показывает большой кусок мыла). Мыло и вода - настоящие друзья! Как же правильно мыть руки? (Ответы ребят. Можно продемонстрировать наглядно мытье рук.)

А какое еще есть средство, чтобы избавиться от микробов в помещении?

(Выслушиваются ответы учеников.)

Верно, это чистый, свежий воздух. Чтобы избавиться от микробов, надо как можно чаще мыть руки с мылом и проветривать комнаты дома и в классе.

Мойдодыр.

Дорогие мои дети!

Я сказать вам так хочу,

Я прошу вас мыть почаще

Ваши руки и лицо

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите - не беда.

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чаще, мойтесь чище –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья! Мойдодыр.

Но есть еще одно средство, которое помогает быть вам здоровым. Это физические упражнения. Их лучше выполнять на свежем воздухе.

Если плохая погода на улице, простейшие физические упражнения можно делать и в хорошо проветренном помещении. Давайте все вместе выполним упражнения.

Физкультминутка

(Выполняют небольшую зарядку со словами.)

Вот проснулись две подружки:

Две зеленые лягушки.

Улыбнулись: «С добрым утром!

Мы желаем вам добра.

Выходите на зарядку

Побыстрее: ква-ква-ква!

Ножками потопали,

Лапками похлопали,

(Можно предложить любой комплекс упражнений.)

Приседаем - раз, два, три,

Веселей на всех смотри.

Вправо-влево наклонись!

Всем соседям улыбнись!

Вот здоровья в чем секрет!

Здравствуй, Солнце!

Всем привет!»

Подведение итогов

Учитель. Вот и подошло к концу наше путешествие. Что же вы нового для себя узнали? Какие правила запомнили? (Ответы детей.)

Почему я не болею, почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень.

Потому что водой из-под крана

Обливаюсь я каждый день.

Давайте поблагодарим наших гостей, которые помогли нам провести это путешествие. А желающие могут нарисовать дома страну Здоровья.

Дополнительный материал

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

До свидания, ребята!

Приходите в гости к нам.

Приходите поскорее –

Будем очень рады вам!

Народная мудрость, пословицы и поговорки

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Без болезни и здоровьем не рад.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

В добром здоровье и хворать хорошо.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег: здоров буду - и денег добуду.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Ум да здоровье дороже всего.

Умеренность - мать здоровья.

Ешь правильно - и лекарство не надо.

Обед без овощей - праздник без музыки.

Зелень на столе - здоровье на сто лет.

Хлеб да капуста никого не подпустят.

Памятка «Советы Мойдодыра»

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.

- Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.
- Всегда мой руки перед едой и после посещения туалета.
- Коротко стриги ногти на руках и ногах.
- Научись пользоваться носовым платком.
- При чихании и кашле отворачивайся, прикрывая рот носовым платком.
- Содержи в порядке волосы: они должны быть аккуратно подстрижены и причесаны или заплетены в косы.
- Перед входом в школу вытри ноги.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

В этой игре проверяется внимание детей. Они слушают вопросы, которые им задает ведущий. Если ответ отрицательный, то дети молчат, а если положительный - отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!» В игре есть ловушки, в которые попадают ребята, и это вызывает веселый смех.

Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет» -

Под кровать ее кладет?

Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю... (Зарядку)