**Классный час для учащихся 2 – 4 классов.**

 **Я здоровье берегу – сам себе я помогу.**

 **Цели: Перевод знаний в повседневные жизненные навыки, профилактика вредных привычек; привитие этических норм и навыков здорового образа жизни.**

 **Оборудование: Название темы, оформленное большими буквами.**

**Выставка плакатов и рисунков учащихся на данную тему.**

**Памятки для учеников и родителей.**

**Плакаты с текстами пословиц и поговорок. Костюмы для участников.**

**Звучит сказочная музыка. Выходит ведущий, в руках держит шкатулку.**

**Ведущий: В этой шкатулке находится самое дорогое, что только есть на свете. Заглянем в нее, посмотрим, что же дороже всего. Как странно! Это, оказывается, зеркало!**

 **Свет мой зеркальце, скажи,**

 **Правды путь мне укажи,**

 **Кто на свете всех дороже,**

 **Кто милее и пригоже?**

 **Голос за кадром:**

**Слушай, милая ответ:**

**Перед тобою меркнет свет!**

**Каждый встречный и прохожий-**

**Для себя всегда дороже.**

**Любим мы и пап, и мам,**

**Но дороже всех ты сам!**

 **Зеркальце, ответ твой понят! Самая главная ценность в мире – это сам человек, каждый из нас. А для человека самое ценное – это не богатства, не деньги, не машины и дома, а его здоровье. Недаром говорится, что здоровому человеку нужны тысячи вещей, и только единственная больному – здоровье. Давайте же помнить, что с детских лет каждому человеку следует заботиться о своем собственном здоровье.**

 **У древних греков был бог врачевания, звали его Эскулап. У него были две дочери: Панацея и Гигия. Панацея высокомерно утверждала, что найдет единственное средство, которое излечит людей от всех болезней. А Гигия говорила, что лекарства на все случаи жизни не может быть. Человек в любых ситуациях должен уметь помочь себе сам.**

**« Помоги себе сам» - такова тема нашего устного журнала. Устный журнал совсем как настоящий. Только его не читают, а смотрят и слушают. Давайте перелистаем сегодня несколько страниц, чтобы научиться быть здоровым. На первой странице мы записали « Правила на всю жизнь».**

 **1 ученик:( на фоне музыки).**

**Всем известно, всем понятно,**

**Что здоровым быть приятно,**

**Только надо знать, как здоровым стать!**

**Здоровыми нам помогает быть хорошее настроение. Поэтому, учителя и ученики, почаще улыбайтесь! А в зале почему есть хмурые? Это, ребята, мои друзья – Костя Хлюпик и Эдик Ангинкин. И что с ними делать?! Вечно хмурые!**

 **Костя(весь укутан).**

**Хожу я зимой в броне меховой,**

**А все равно чихаю то и дело.**

**Если б вы знали,**

**Как мне надоело! А-а-а-апчхи!**

 **Эдик ( с большим термометром в руках).**

**Я болею дважды в неделю,**

**И доктор меня оставляет в постели.**

**Пью без скандала любую микстуру,**

**Знаю на ощупь температуру.**

 **Вместе: Ох, горе нам, горе!**

**Звучит грустная мелодия, которая вскоре сменяется стремительной.**

**Появляется доктор Медикус с медсестрой.**

 **Доктор Медикус:**

**Это кто тут слезы льет?**

**Чтоб за партою сидеть, не болеть**

**И прилежно учиться,**

**Крепкие мускулы надо иметь,**

**Нужно, как сталь, закалиться!**

 **Медсестра ( обращается к мальчикам).**

**И нужна вам вместо микстуры**

**Добрая порция физкультуры.**

**По порядку стройся в ряд**

**На зарядку весь отряд.**

 **Доктор Медикус:**

**Вместе стройся, руки вниз,**

**Гнись пониже, не ленись!**

**Только с грязью не водись!**

**А иначе…(уходят).**

**Звучит ритмичная музыка, в зал вбегает Мурзилкин Вова.**

 **Вова:**

**Ой, холодная вода-**

**Можно простудиться:**

**Лучше спрячусь я вот здесь –**

**И не буду мыться!**

**Звучит быстрая зловещая музыка- появляются пауки.**

 **Паук:**

**Эй, скорей сюда, ребята!**

**Пауки и паучата!**

**Сеть у вас готова?**

**Мы сейчас поймаем в плен**

**Замарашку Вову!**

**Он боится мыла!**

**Ах, какой он милый!**

**Он не моет даже рук!**

**Значит, он нам брат и друг!**

 **Вова:**

**Спасите! Помогите!**

**Появляется доктор Медикус с медсестрой, разгоняют пауков.**

 **Доктор:**

**Вову мы освободим!**

**Мы его не отдадим!**

**Убирайтесь пауки,**

**Ноги уносите!**

**На куски мы разорвем вашу паутину!**

 **Медсестра:**

**Ты от мыла не беги!**

**Ты с мочалкою дружи!**

**Мойся! Мойся! Мойся!**

**Впредь воды не бойся!**

 **Доктор:**

**Я грязнуль не выношу! Не подам руки грязнулям,**

**Не поеду в гости к ним, мойтесь чище, мойтесь чаще-**

**Очень вас прошу!**

**Ты должен следить, знать свое тело,**

**Холить его и любить. Самое первое дело- в мире с ним жить.**

**Сделай его сильным, сделай его быстрым,**

**Но вначале сделай его, чистым, очень чистым!**

 **Ведущий:**

**Наше тело, наш организм остается здоровым, пока мы заботимся о нем. И ты поступишь очень умно, если с детства день за днем будешь заботиться о своем здоровье сам, если скажешь себе: « Я хочу быть здоровым! Я учусь быть здоровым! Ничем не буду отравлять свой организм!»**

 **Итак страница вторая « Не кури – сам себе не вреди».**

**Звучит приятная мелодия.**

 **Ведущий:**

**Потерял лесник в лесу свою трубку, кисет с табаком и самодельную зажигалку. А медведь их нашел. С этого все и началось! Стал медведь трубку курить. Раньше, бывало, Мишка с солнышком проснется, в траве покувыркается – разомнется, на реку бежит рыбу ловить, в лес малину собирать. А теперь целый день с трубкой валяется. И все бы ничего, да стал Мишка прихварывать. Шла как – то Лиса, встретила Медведя, так и ахнула!**

 **Лиса:**

**Миша! Друг мой! Ты ли это?**

**Не видались мы все лето.**

**Как ты бедный похудел!**

**Будто целый год не ел!**

**Что с тобою? Ты больной?**

 **Медведь:**

**Сам не знаю, что со мной!**

**Не здоровится мне что-то:**

**Лезет шерсть, в костях ломота,**

**Кашель душит по утрам,**

**Дурнота по вечерам.**

 **Лиса:**

**Что ж ты к дятлу не пойдешь?**

**К дятлу надо обратиться.**

**Он у нас такая птица:**

**Сразу скажет, что к чему.**

**Не ленись, сходи к нему.**

 **Дятел:**

**Дай-ка спину! Тук, тук, тук.**

**Не дышать и не сопеть,**

**Ты больной, хоть и Медведь!**

**Накопилась в легких копоть-**

**От куренья вся беда!**

**Ты, Топтыгин, хочешь топать?**

**Брось куренье навсегда!**

 **Медведь:**

**Бросить трубку? Зажигалку?**

**И с сухим листом кисет?**

**Не могу, не брошу, жалко!**

 **Дятел:**

**Выполняй-ка мой совет!**

**А не то в своей берлоге**

**Ты протянешь скоро ноги!**

 **Медведь:**

**Буду спортом заниматься,**

**Чтоб в хорошей форме быть,**

**Постепенно закаляться,**

**Чтоб болезни позабыть**

**Лишь здоровый образ жизни**

**Нам поможет преуспеть!**

**Звучит веселая мелодия.( Звери уходят).**

 **Ведущий:**

**Следующая страница нашего журнала : « Все делай так - забудешь докторов».**

**На фоне мелодии выходят все учащиеся и дают советы для здорового образа жизни:**

**1.Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет, ночью крепко спит, а днем занимается трудом.**

**2.Безволие, неряшливость и лень – к заболеваниям первая ступень.**

**3.Дружи с водой, купайся, обтирайся, зимой и летом спортом занимайся.**

**4.Не забывай в числе других продуктов побольше есть овощей и фруктов.**

**5.Физическим трудом почаще занимайся, любой работы не гнушайся.**

**6.Хранить спокойствие всегда старайся и из-за пустяков поменьше раздражайся.**

**7.Шути, носи повсюду радость, при бодрости твоей и сотня лет не старость.**

**Звучит народная мелодия.**

 **Ведущий:**

**Четвертая заключительная страница нашего журнала: « Народную мудрость учти – здоровье свое береги».**

 **Приглашаются желающие ребята.**

**После того, как ведущий скажет первую часть поговорки, ребята должны ее закончить.**

**1.Сердце – хрустальная чаша, разобьется, не склеишь.**

**2.Без осанки конь – корова.**

**3.Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.**

**4.Где здоровье, там и красота.**

**5.Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.**

**6.Кто неженкой растет, тот болеет круглый год.**

**7.Баня парит – здоровье дарит.**

**8.Соблюдай режим труда и быта – будет здоровье крепче гранита.**

**Снова звучит народная мелодия.**

 **Ведущий:**

**Будет здоровье крепче гранита, если мы запомним все советы, которые нам дали участники нашего журнала. Будьте здоровы!**