

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 4»

КОНСПЕКТ
КЛАССНОГО ЧАСА
НА ТЕМУ:
«СТРАНА ЗДОРОВЬЯ»

РАЗРАБОТАЛА:

учитель начальных классов
высшей категории
Долотова Ю. В.

НОВОМОСКОВСК

2017

Внимание! Граждане приезжающие,
Выступающие, а также все желающие!
Замрите на мгновение,
Прослушайте объявление!

Сегодня и каждый день
Для всех, кому не лень,
Есть возможность не хворать,
В Стране здоровья побывать!

Вас приветствует агитбригада 3-а класса
Все вместе: «ЗОЖ»
Наш ДЕВИЗ
Все вместе: «Больше спорта, больше смеха, так мы добьемся большого успеха!»

Под музыку из мультфильма «Пластилиновая ворона»

Одну простую сказку, а может и не сказку,
А может непростую, хотим вам рассказать.
Её мы помним с детства, а может и не с детства,
А может и не помним, но будем вспоминать.

Звучит песня «Цветик Семицветик» группы Домисолька, на сцену выходит девочка, в руках у неё цветок.

Девочка: Я по саду как-то шла,
Семицветик там нашла
Удивительной раскраски.
Он волшебный был, из сказки.
Может каждый человек стать счастливым с ним навек
Лишь лепесточек оторвав и желанье загадав.

«Что ж сейчас мне загадать?» - девочка решала
Сколько ты не пожелай всего будет мало!
Сделать выбор трудно, но, пожалуй, нужно.
У кого совет спросить, как с цветочком поступить?
Семицветик, помоги!
Что мне делать подскажи?

(Звучит музыка, на сцене появляется группа учащихся)

Девочка: Ребята, кто вы?

1 ребёнок: Мы – молодое поколение, которое выбирает жизнь. И этот цветок непростой.

2 ребёнок: Он – отражение нашей жизненной позиции.

3 ребёнок: Цвет каждого лепестка этого Семицветика, как и семь цветов радуги имеет своё обозначение.

4 ребёнок: Красный – любовь
5 ребёнок: Оранжевый - молодость
6 ребёнок: Жёлтый – активность
7 ребёнок: Зелёный – здоровье
8 ребёнок: Голубой – успех
9 ребёнок: Синий – спорт
10 ребёнок: Фиолетовый – уверенность
Все вместе: И только вместе эти цвета дают радость жизни!

1 ребёнок: Наша жизнь, как дорога, много встреч на пути.
Не прощая ошибок, жизнь, как птица, летит.
Надо сделать свой выбор, сам дорогу найди.
Даже если ты молод, выбор ждет впереди.

Девочка: А как сделать правильный выбор?

Все: Полюби правила ЗОЖ!

2 ребёнок.
Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз.
И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.
Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть.

3 ребёнок: Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.

Песня на мотив «Улыбка»

От зарядки станем мы сильнее,
Здоровее, и стройнее, и красивей,
Поделись зарядкою своей
И тогда тебя счастливей нету в мире.
Если плавать и нырять
Бегать, прыгать и метать-
Жизнь тогда твоя становится в порядке
С голубого ручейка начинается река,
А здоровье начинается с зарядки.

4. Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Эй, дружок, остановись,
От мучного откажись!
От жирной пищи откажись,
Зелень, овощи и фрукты –
Вот полезные продукты.

5. Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Ну а если свой обед
Ты начнёшь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадкой подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит!

6. Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

7 . Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!

Дима:

Что такое физкультура? Тренировка и игра.
Что такое физкультура? Физ и куль, и ту, и ра.
Руки вверх, руки вниз – это физ.
Крутим шею, словно руль – это куль.
Ловко прыгай в высоту – это ту.
Бегай полчаса с утра – это ра.
Занимаясь этим делом,
Станешь сильным, ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура.
Вот что значит физкультура!

8. Не боимся мы простуды –
Нам ангина нипочем
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом!

9. Спорт приходит в нашу школу
Эстафетою веселой.
Подрастает в школе смена
Нашим славным рекордсменам!

Песня :

Ничего на свете лучше нету
Чем здоровым быть на белом свете
Тем, кто дружит с физкультурой спортом

Быть здоровым очень-очень просто-2р.

10 ребёнок: Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

1.Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.

2.Второе правило:

Вышел сразу на мороз –
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно.
Это для здоровья ценно.

3.Третье правило:

Если закаляться – в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.

4. Правила, эти помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!

5 ребёнок: Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Еще и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.

10. Давайте всегда соблюдать гигиену,
Тогда обойдут нас любые проблемы!

9.Ты посмотри, ведь жизнь прекрасна
С добра день добрый начинай.
Свои привычки лишь на пользу
Ты для себя употребляй.

8.Здоровье наше – дар природы
Так будь здоровым, человек.
В эпоху техники и моды

Здоровью посвети свой век.

7. Своё здоровье спортом укрепляй,
Ходи в походы и встречай рассветы,
Секрет успеха в жизни, твердо знай -
Твоё здоровье, ты запомни это.

6. Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Девочка: Я знаю, что мне загадать – я хочу стать такими как вы!

1 ребёнок: Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна!

2 ребёнок: Мы хотим любить, верить в честность, добро творить!

3 ребёнок: Мы заявляем на весь белый свет:

4 ребёнок: Мы - за здоровье,

5 ребёнок: Мы - за счастье,

6 ребёнок: Мы - против боли и несчастья!

7 ребёнок: За трезвый разум,

8 ребёнок: За ясность мысли,

9 ребёнок: За детство, юность,

10 ребёнок: За радость жизни!

Все: Выполняйте правила ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!