Классный час на тему: «Здоровые дети – в здоровой семье!»

***Цели :*** 1. Воспитание бережного отношения к здоровью

 2. Повышение мотивации к здоровому образу жизни

 3.Создание позитивного настроя учащихся на учебную деятельность

**Ход:**

1. Вступительное слово учителя:

«С днем знаний»- стихотворение Ирины Асеевой

День пришёл. Звонки звените!

Начинайся год учебный,

Год мечтаний и открытий,

Грустный год и год волшебный.

Как сияет класс знакомый!

Вроде всё привычно, просто,

Только каждый месяц школьный

Ставит множество вопросов.

Пожелаю выйти с честью

Из нелёгких испытаний,

Много радостных известий,

Пусть удача будет с вами!

Исполнения желаний

И друзей хороших много,

И в огромном море знаний

Отыскать свою дорогу!

Дорогие ребята, поздравляю вас с началом нового учебного года! После летних каникул вы повзрослели, поумнели, похорошели. Школьная форма всем очень идёт! Наш кабинет тоже стал уютнее, спасибо за это скажем вашим заботливым родителям! Теперь главная ваша работа - хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах, раскрывать свои таланты. Желаю вам также спортивных побед в различных соревнованиях.

Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. Может быть, кто-то всей семьёй совершает велопрогулки или зимой прогулки на лыжах? А наш класс – это ведь тоже семья! И в нашей школьной семье должны быть свои секреты здорового образа жизни. Тема нашего сегодняшнего классного часа « здоровые дети в здоровой семье».

А теперь ответьте на такой вопрос: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно. **Правильно, здоровье!** Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Итак, мы с вами выяснили, что нужно для того, чтобы быть здоровым: правильное питание, хороший сон, ну и конечно занятия спортом!!!!

Разделить на команды 4 команды. Выбрать капитанов команд, придумать название в соответствии с тематикой классного часа. (оценить название команд). Итак, приступаем к нашим соревнованиям

**Конкурс 1.**

Какие продуктыявляются наиболее полезными для нашего здоровья? **(**Овощи, фрукты, ягоды). Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка)

**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

 **Конкурс 2**

Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здо­ровьем. Какая команда напишет больше, та и победила. *(Играет музыка.)*. Примерные ответы:

1. Турник. 7. Гири.
2. Кольца. 8. Штанга.
3. Канат. 9. Боксерские перчатки.
4. Мячи. 10. Конь
5. Скакалки. 11. Велосипед.
6. Тренажеры. 12. Груша и т.д.

Что-то мы засиделись. Как известно, движение – залог успеха. Итак, физкультминутка:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь,

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

Закончили мини-зарядку, молодцы!

**Конкурс 3.**

Пословицы:

· Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)

· Чистота – половина… (здоровья.)

· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)

· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)

· Где здоровье, там и… (красота.)

· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)

· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)

· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)

· Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)

· В здоровом теле… – (здоровый дух.)

 **Конкурс 4**

Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведем наш

блицтурнир. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1.Весной растет, летом цветет.

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок - на медок.

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. *(Липа)*

2.Растет она вокруг

Она и враг и друг.

Как иглы - волоски,

Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок -

И капнет едкий сок -

На кожу - хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней,

Ты многих здоровей:

В ней витаминов - клад,

Весной ее едят. *(Крапива)*

3.Почему я от дороги

 Далеко не отхожу?

 Если ты поранил ноги,

 Я им помощь окажу.

 Приложу ладошку к ране, -

 Боль утихнет и опять

 Будут ноги по дороге

 В ногу с солнышком шагать. *(Подорожник)*

4.Он шипы свои выставил колкие,

 Шипы у него, как иголки.

 Но мы не шипы у него соберем, -

 Полезных плодов для аптеки нарвем. *(Шиповник)*

5.Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утру потоки слёз,

 Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

6.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

 И колени оттираю -

 Ничего не забываю. (Мочалка.)

7.Дождик тёплый и густой.

Этот дождик непростой -

 Он без туч, без облаков

 Целый день идти готов. (Душ.)

8. Не щётка и не веник,

Урчит он неспроста:

 Всего одно мгновенье -

 И комната чиста. (Пылесос.)

9. Плещет теплая волна

 В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (Ванна.)

10. Нежно пенясь, не ленясь,

 С нас смывает пыль и грязь. (Мыло.)

11. Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

12. Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

**Конкурс 5. (конкурс капитанов).**

 Покажи слово.

1.Изобрази бегуна, которому наступили на ногу

2.Изобрази штангиста, которому упала штанга на ногу

3.Изобрази велосипедиста, который при падении оцарапал коленку

4.Изобразить пловца, которого разбил радикулит

5.Изобразить игрока в гольф

6.Изобразить игрока в большой теннис

7.Изобразить выступление спортивной гимнастки с обручем

8.Изобразить бег с препятствиями

**Конкурс 6.**

Придумать и изобразить Секрет нашего здорового класса. Свой рисунок обосновать.

*Заключительный этап.*

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда … . (Вручаются призы) **Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. **"Здоровье не купишь – его разум** **дарит"** Так будьте здоровы!!!

*Слово учителя:*

В осенний этот первый день,

Примите поздравления,

Оставьте лету свою лень-

И в школу за учения!

В её стенах желаю вам

Учиться с вдохновением

И чтобы вам, ученикам,

Давались все решения!

1 сентября - это порог новых надежд и стремлений. И как всегда в начале чего-то нового, каждый человек волнуется, загадывает, предполагает, как же все сладится, как все будет. Загадывать желания принято в новогоднюю ночь под звон курантов. Но так как 1 сентября - это тоже первый день Нового Учебного Года, следовательно, и в этот день можно что-либо пожелать самому себе на будущее.

(На смайликах написать пожелания на предстоящий учебный год, запечатать их. В конце года вскрыть бутылку).

