**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя**

**общеобразовательная школа №5 села Журавского**

***«Здоровые дети в здоровой семье»***

(Классный час)

****

Классный руководитель

3 «А» класса

МОУСОШ №5

Слепухина Юлия Геннадьевна

**2013 год**

**Тема: *Классный час на тему : «Здоровые дети в здоровой семье»***

Цель проведения:

 - учиться быть здоровым душой и телом;

 - стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);

- расширение кругозора учащихся.

 **Ход мероприятия.**

 **1.Орг. момент. (слайд 2)**

«Я введу тебя в мир того,

каким надо быть, чтобы быть

 Человеком - Умным,

Красивым и Здоровым»

 (Эммануил Кант)
**(слайд 3)**
В настоящее время остро встала проблема болезненности населения. Все чаще и чаще мы узнаем о болезнях, которые добавляет нам экология, загрязненность воды, ненатуральные продукты. Вас дети надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Вы - это наше будущее, это наше бессмертие.

 **2.Беседа по теме**.

 - Сегодня мы с вами будем путешествовать и отправимся в страну

 Здоровячков и поближе познакомимся с Доктором Здоровья.

 -Здравствуйте доктор! Какие советы вы нам дадите, чтобы быть здоровым?

- Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеть неприятно и тоскливо.

Никто не любит болеть.

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них.

 **3. Работа по презентации:**

**Здоровый человек это……………….человек. (слайд 4)**

**(слайд 5)**

- ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

2. 10 плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а 11 других

не пустить стремятся их. (футбол)

3. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

4. Зеленый луг,

100 скамеек лишь вокруг,

от ворот до ворот

бойко бегает народ

на воротах этих

рыбацкие сети (стадион)

5. лед вокруг прозрачный, плоский

две железные полоски,

а над ними кто-то пляшет

прыгает, руками машет (фигурист)

- Молодцы!

А сейчас поговорим о важности физкультуры для сохранения физического здоровья.

**Физминутка**

Вы, наверное, уже устали?

Давайте проведем физкультминутку!

Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки положив на плечи.

Покачались, как качели,

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали,

Пальцы сжали и разжали.

Не устали?

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?

Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

БЕСЕДА**(слайд 6)**

Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? (микробы)

что такое личная гигиена?

Назовите известные правила личной гигиены.

Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивы люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- А чтобы быть чистым, что нам необходимо ?.

(Расческа, носовой платок, мочалка, мыло, паста, зубная щетка, полотенце).

-Все эти личные вещи должны быть у каждого человека своё.

**(слайд 7)**

Сейчас мы поговорим о ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ.

Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. В школьной столовой готовят блюда из полезных продуктов, поэтому АВМ необходимо съедать все, что предлагают наши повара. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

**(слайд 8)**

 **Золотые правила питания.**

- Главное не переедайте.

- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

- Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

 Давайте поиграем. **(слайд 9)**

Формула здоровья **(слайд 10)**

-Но также для ЗОЖ очень важна семья. **(слайд11)**

Семья — это очень важная социальная единица, которая находится под охраной закона. В Статье 38 Конституции РФ четко изложено, что:

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.

2. Забота о детях, их воспитание — равное право и обязанность родителей.

3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

**(слайд12)**

**Ассоциации**

Если семья – это постройка, то какая……

Если семья – это цвет, то какой…..

Если семья – это музыка, то какая….

Если семья – это геометрическая фигура, то какая….

Если семья – это название фильма, то какого…

Если семья – это настроение, то какое…

**Словарь семейных отношений (слайд13)**

-Ребята, а теперь давайте составим пословицы о ЗОЖ.(слайд 14-17)

**Подведение итогов: (слайд 18)**

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!