**Конспект классного часа «Здоровые дети в здоровой семье»**

 **Классный руководитель: Андреева Л.В. 1 класса «А»**

 **Цели:**

1.Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

2.Создать условия для систематизации правил здорового образа жизни.

3.Расширять кругозор учащихся

 **Ход классного часа:**

-Кто сможет объяснить что такое здоровье? (Ответы детей)

-А вы здоровые люди?

- Давайте попробуем определить с помощью теста,заботитесь ли вы о своем здоровье. На вопросы нужно отвечать только « да» или «нет».

**Тест**

1. Делаете вы утром зарядку?

2.Чистите зубы 2 раза в день?

3. Едите ли чипсы?

4. Пьете газированные напитки?

5. Не моете руки перед едой?

6. Едите у телевизора?

7. Долго ли смотрите мультфильмы?

8. Играете в электронные игры?

9.Часто используете мобильный телефон?

-Если на большинство вопросов ответили «да» - значит вы небрежно относитесь к своему здоровью и не следите за ним, а если «нет» - вы здоровый человек.

-А ваши близкие и родные здоровы?

- А вот какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье нам сейчас расскажут ребята.

**Чтобы быть здоровым…**

 Чтобы быть здоровым,

 Бегать и играть,

 Надо вам, ребята,

 6 правил соблюдать:

1. Лень, ребята, очень плохо —

 Не ленитесь никогда.

 Если будете лениться —

 Ждёт вас страшная беда:

 Будете лежать на печке

 С толстым пузом по углам.

 И всё кушать шоколадки

 С винегретом пополам.

 И придёт тот страшный час,

 И недельки через 3

 Лопните вы в страшных муках

 От обжорства и еды.

2. В баскетбол мы все играли,

 И в кольцо мы мяч бросали.

 Ну, а кто играл в футбол,

 Тот спортивный чемпион!

 Спорт наш лучший, лучший друг.

 Говорю вам это вслух!!!

3. Тот, кто водку с пивом пьёт,

 Очень мало проживёт.

4. Все ребята точно знают,

 Что куренье — это вред.

 Тот кто курит, заражает

 И себя, и рядом всех.

5. Тот, кто с солнышком встаёт,

 Делает зарядку,

 Чистит зубы по утрам

 И играет в прятки, -

 Тот спортивный человек,

 И вполне весёлый.

 Постарайся быть таким

 В школе или дома

6. Малыш ты хочешь быть здоров,

 Не пить плохих таблеток,

 Забыть уколы докторов,

 И капли из пипеток.

 Чтобы носом не сопеть,

 И не кашлять сильно,

 Обливайся каждый день,

 Лей весьма обильно.

 Чтоб в учебе преуспеть,

 И была смекалка,

 Всем ребятушкам нужна

 Водная закалка.

-Как мы можем сохранить свое здоровье?

1. Быть трудолюбивым. 2. Заниматься спортом. 3. Не употреблять алкогольные напитки.

4. Не курить. 5. Соблюдать режим дня. 6. Закаляться.

-Подробнее изучим правила и выясним возможно ли их все соблюдать?

-Вспомните сказку С.Михалкова «Три поросенка», что случилось с Ниф-Нифом и Нуф-Нуфом? Как вы думаете, почему это произошло с ними? (Они были ленивыми). А кто помог им? (Наф-Наф). Каков был Наф-Наф? Также и наш организм у трудолюбивого человека он работает долго и качественно, а у лентяев очень быстро «ломается», как домики у поросят.

-Какие пословицы вы знаете о труде? Мне очень хочется, чтобы вы на всю жизнь запомнили: «Терпение и труд все перетрут» и всегда следовали этой пословице.

-Кто из вас посещает спортивные секции? Изменилось ваше здоровье благодаря занятиям?

(Ответы детей, посещающих спортивные секции: самбо, бокс, плавание, фигурное катание).

А теперь все вместе сделаем физкультминутку.

Упражнения на внимание (Игра «Пожалуйста»-дети выполняют упражнения только со словом «пожалуйста»)

-Рассмотрим два следующих правила(№3 и №4). Как можно это коротко назвать? (Вредные привычки).

-А почему эти привычки называют вредными?

- Какие вредные привычки бывают у детей? (Грызут ногти, сосут пальцы, кушают и просматривают телевизор, бесконечно играют в компьютерные игры). К чему могут привести эти вредные привычки? Есть ли вредные привычки у ваших родителей и у вас? Что нужно делать, чтобы ваша семья была здорова? (Бороться с вредными привычками).

-Теперь обсудим пятое правило: соблюдать режим дня. Почему важно соблюдение режима дня? Давайте вместе составим ваш режим дня.

Подъем 7.00

Гигиенические процедуры 7.00-7.30

Завтрак 7.30-7.45

Пребывание в школе 8.30-17.00

Вечерняя прогулка 18.00-19.00

Ужин 19.00-19.30

Работа по дому 19.30-20.00

Занятия по интересам 20.00-21.00

Гигиенические процедуры 21.00-21.30

Ночной сон 21.30

**Презентация на тему: «Здоровый образ жизни».**

-Какие виды здоровья мы увидели в презентации? (Физическое, психическое, нравственное).

-Чтобы быть здоровыми, бодрыми и активными вам нужно обязательно соблюдать режим дня, а также проследить за тем, чтобы и члены вашей семьи тоже соблюдали режим дня.

-Зачем человеку закаляться? Кто из вас считает себя закаленным? Но закаляться нужно очень аккуратно и постепенно, иначе возможно простудиться.

**Итог:**

-Мы побеседовали о физическом здоровье и правилах его сохранения, а в семье большое значение играет и психологическое здоровье. Как вы понимаете пословицу: «Не нужен и клад, когда в семье лад». (Предположения детей) Вам комфортно в семье, если мама и папа в ссоре? Поэтому, если вдруг мама и папа поссорились, попробуйте их сразу помирить. Еще нам на помощь приходит народная мудрость. Обнимите мамочку и скажите: «Худой мир, лучше доброй ссоры», поцелуйте папочку и произнесите: «Не нужен и клад, когда в семье лад», сердце родителей оттает, все образуется и вы снова будете жить здорово и здорово.

-Луи Мерсье (французский писатель): «Здоровье – это то благо, к которому человек наиболее равнодушен». Я желаю, чтобы вы и члены вашей семьи были внимательны к здоровью .