Эльканова Кёгала Руслановна

МКОУ КГО «СОШ №1 г.Теберда им.И.П.Крымшамхалова»

3 б класс.



**Классный час на тему:**

**«В здоровой семье - здоровые дети!»** (проводится совместно с родителями).

Цель проведения:

-сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

-раскрыть «секреты» здоровья;

-воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Оборудование: презентация, проектор, экран, самовар. На доске тема .

 Ход классного часа:

**Слайд 1. Тема.**

- Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте, уважаемые гости!

Как привычно звучит слово «здравствуйте», а что же оно означает?

-Действительно, здоровье человека - это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. А что значит – быть здоровым? А как мы чувствуем себя, когда больны?

( высказывания детей и родителей )

 - Болеть никто не любит. Это неприятно , ужасно грустно и одиноко.

- От чего зависит наше здоровье? (ответы детей и родителей).

**Слайд 2. Диаграмма.**

Беседа по диаграмме о составных частях здоровья.

17-20% - внешняя среда и природно-климатические условия,

8-10% - наследственные заболевания,

8-10% - здравоохранение,

45-55% - образ жизни!

 - Как же мы должны жить, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье?

(высказывания детей )

**Слайд 3. «Секреты» здоровья.**

 На самом деле «секреты здоровья» просты и доступны всем :

-занятия физкультурой, закаливание,

-личная гигиена,

-соблюдение режима дня,

-здоровое питание,

- отсутствие вредных привычек.

**Слайд 4. Цитата.**

 - Закон «Об образовании» (ст.18) возлагает всю ответственность за воспитание детей на семью, а все остальные социальные институты ( в том числе школьные учреждения) призваны содействовать и дополнять семейную воспитательную деятельность.

**Слайд 5. «Физкультурно-оздоровительная работа школы»**

 -Уроки физической культуры, турслёты ( осень, весна ), «Весёлые старты», «Богатырские потешки», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д.

 А на уроках – традиционные физкультминутки.

 *Проводится физкультминутка,* *дети выполняют:*

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! (руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, (поворот)

Оглядимся величаво!

И налево надо тоже ( поворот)

Поглядеть из под ладошек.

И направо,и ещё ( поворот)

Через левое плечо! ( поворот)

Буквой «л» расставим ноги.

Точно в танце- руки в боки.

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!

Слайд 6. Статистика класса: «Листок здоровья».

I группа здоровья – 7 человек,

II группа – 13 человек,

III группа – 1 человек.

 - Есть о чём задуматься. Одним из «секретов» здоровья является питание.

 *Дети читают стихи:*

 1. В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты!

А вот чипсы, знай всегда,

Очень вредная еда!

2. Кушай овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда, витаминами полна!

3. «С» - важнейший витамин,

Всем вокруг необходим,

Лучше средства в мире нет

Укреплять иммунитет.

Каждый день съедай лимон-

Будешь крепок и силён,

Перестанешь ты болеть

И от счастья будешь петь!

4. Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы нервы укреплять,

Улучшать обмен веществ,

Уменьшать излишний вес.

**Слайд 7. «Сделай правильный выбор»**

Даны продукты: апельсины, сухарики со вкусом бекона, творог, овсяная каша, кока-кола, гамбургер, чеснок, рыбные котлеты.

Дети обосновывают свой выбор.

**Слайд 8. Свойства кока-колы очищать ржавчину с гвоздей и накипь в чайнике.**

**« Ребёнок учится тому, что видит у себя в дому,**

**Родители- пример ему…» Себастьян Брант.**

*Выступление 2-3 родителей о формировании ЗОЖ в своей семье с презентацией.*

- Действительно, здесь собрались люди неравнодушные к своему здоровью.

Подведение итога, повторение «секретов» здоровья.

*Чтение детьми стихотворений:*

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья-

Должен быть режим у дня!

Следует, конечно, знать-

Нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не лениться-

На зарядку становиться!

1. Чистить зубы, умываться,

и почаще улыбаться,

закаляться и тогда-

не страшна нам всем хандра.

1. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой!

1. Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровье укрепить.

1. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

1. Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда.

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Чаепитие с чаем на травах и русскими блинами.**

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы**!**