Тема классного часа: «ЗДОРОВЬЕ – БОГАТСТВО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА».

Мудреца спросили:

«Что является для человека

наиболее ценным и важным в жизни:

богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее

больного короля». (Слайд 2)

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. ( 3слайд)

А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

**Дети:**

– Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**Учачийся:** Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. Мы с вами сейчас поиграем.

***Игра «Полезно-вредно»*** (4 слайд)

* Читать лежа …
* Смотреть на яркий свет …
* Промывать глаза по утрам …
* Смотреть близко телевизор…
* Оберегать глаза от ударов …
* Употреблять в пищу морковь, петрушку …
* Тереть грязными руками глаза…
* Заниматься физкультурой …

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.   
  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться–  
На зарядку становиться! (5 слайд)

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день. (6 слайд)

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна! (7 слайд)

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:   
Одеваться по погоде!  
  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда! (8слайд)

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

А теперь давайте разгадаем загадки:

1.

Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

2.

Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3.

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4.

В овощах и фруктах есть.   
Детям нужно много есть.   
Есть ещё таблетки   
Вкусом как конфетки.   
Принимают для здоровья   
Их холодною порою.   
Для Сашули и Полины   
Что полезно? -   
(Витамины)

5.

В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6.

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

7.

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки.)

8.

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

**9.**

Худая девчонка –   
Жесткая чёлка,   
Днём прохлаждается.   
А по утрам да вечерам   
Работать принимается:   
Голову покроет   
Да стены помоет.   
(Зубная щётка)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

А на прощанье ребята дадут такие советы:

**З** **–** Рано вставать,

День впереди –

Каждую мышцу

С утра заряди!

**Д –** Ешь не спеша,

Пусть работают скулы,

Мы – дети, а не акулы!

**О** Вредно ребятам

Лежачее чтение:

Вредно для книги

И вредно для зрения.

**Р –** Не бойся воды,

И мойся!

Вовремя пей,

Вовремя ешь –

Будешь до старости

Крепок и свеж!

**О –** Мойте руки мылом белым

Пропадут микробы навсегда

Защищают наше здоровье

Солнце, воздух, мыло и вода.

**В –** Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться.

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым.

**Ь –** Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть

**Е –** Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:**

Если вы хотите быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывайте выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.