Здоровому всё

здорово.

Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь.

Здоровье дороже золота.

В здоровом теле – здоровый дух.

Классный час 1 сентября

 «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

Оборудование: праздничный плакат « С днём знаний», воздушные шары, плакаты с поговорками о здоровом образе жизни (Здоровому всё здорово. Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь. В здоровом теле – здоровый дух. Здоровье дороже золота.)

Ход классного часа

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.

Пожелаем 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. Теперь главная ваша работа - хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах, раскрывать свои таланты. Желаю вам также спортивных побед, хороших результатов и на предстоящем осеннем кроссе, и на других соревнованиях. Тема нашего сегодняшнего классного часа « здоровые дети в здоровой семье». 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 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. Давайте составим это слово из букв, которые лежат на нашем столе. (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!

Молодцы! Справились! Давайте расшифруем слово здоровье и узнаем, из чего же оно складывается?

З - закалка

Д- диета

О - отдых

Р - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В – витамины, велосипед, водные процедуры

Ь-

Е - ежедневные пробежки

Варианты могут быть другими, это зависит от фантазии детей.

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!

**Ребята, а у нас гости.**

Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор. Сейчас загадаю вам загадки.

 1. Целых 25 зубков

 Для кудрей и хохолков.

 И под каждым под зубком

 Лягут волосы рядком.

 (Расческа)

 2. Ношу их много лет,

 А счету им не знаю.

 Не сею, не сажаю,

 Сами вырастают.

 (Волосы)

 3. Мудрец в нем видел мудреца,

 Глупец - глупца,

 баран - барана,

 Овцу в нем видела овца,

 А обезьяну - обезьяна.

 Но вот подвели к нему Федю Баратова,

 И Федя увидел неряху лохматого.

 (Зеркало)

 4. В нем две буквы "к”

 Писать не забывайте,

 Таким, как он, всегда бывайте!

 (Аккуратный человек)

 5. Вроде ежика на вид,

 Но не просит пищи.

 По одежде пробежит –

 Она станет чище.

 (Платяная щетка)

 6. Гладко, душисто, моет чисто,

 Нужно, чтобы у каждого было.

 Что это, ребята?

 (Мыло)

 7. Волосистою головкой

 В рот она влезает ловко

 И считает зубы нам

 По утрам и вечерам.

 (Зубная щетка)

 д) конкурс загадок:

 1. Он не сахар, не мука,

 Но похож на них слегка.

 По утрам он всегда

 На зубы попадает.

 (Зубной порошок)

 2. Лег в карман и караулит

 Рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет он про нос.

 (Носовой платок)

 3. Вот такой забавный случай!

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик теплый, подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят...

 (Душ)

 4. Говорит дорожка –

 Два вышитых конца:

 Помойся ты немножко,

 Чернила смой с лица!

 Иначе ты в полдня

 Испачкаешь меня.

 (Полотенце)

 5. Что полезно –

 Всем известно?

 А ответ найду легко.

 По моей любимой чашке

 Нарисованы ромашки,

 Ну а в чашке - ...

 (Молоко)

 6. На снегу - две полосы,

 Удивились две лисы.

 Подошла одна поближе:

 Здесь бежали чьи-то...

 (Лыжи)

 7. Кто на льду меня догонит?

 Мы бежим вперегонки.

 И несут меня не кони,

 А блестящие...

 (Коньки)

Молодцы, ребята! Дорогие мои, ведите здоровый образ жизни и никогда не болейте!

 Ребята, а как вы думаете, что наносит ущерб здоровью, что способствует улучшению здоровья?...(на доске)

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью.

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

Ожидаемые ответы:

1.По вечерам поздно ложится спать, т.е. недосыпание

2.Много смотрит телевизор

3.Долго играет на компьютере

4.Не соблюдает режим дня

5.Вредные привычки

6.Неправильное питание (чипсы, кока-кола …)

Ожидаемые ответы:

1.Делать по утрам гимнастику

2.Соблюдать режим дня

3.Правильно питаться

4.Хорошее настроение

5.Соблюдать правила гигиены

6.Посещать спортивные кружки и секции

7.Помогать родителям по хозяйству

8.Держать в чистоте свою комнату

9.Хорошо учиться

10.Прогулки, игры на свежем воздухе

. А сейчас - маленький тест. Прошу желающих. (У ведущего в руках линейка длиной 50 сантиметров. Он подходит к первому участнику.) Расположите вашу руку напротив отметки 10 сантиметров (ноль при этом находится внизу). Как только я отпущу линейку, попытайтесь ее схватить. Если вы схватите линейку на отметке 20 сантиметров - ваш биологический возраст составляет 20 лет. (Проводит тесты с учащимися.) Дорогие ребята, попробуйте провести дома такой тест.

 Как Вы оцениваете уровень Вашего здоровья?

• Великолепное

• Хорошее

• Плохое

• Очень плохое

Заключительный этап. 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!

Презентация

|  |
| --- |
| закалка |
| диета |
| отдых |
| режим дня |
| отказ от вредных привычек |
| витамины, велосипед, водные процедуры |
| ежедневные пробежки |

Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор. Сейчас загадаю вам загадки.

 1. Целых 25 зубков

 Для кудрей и хохолков.

 И под каждым под зубком

 Лягут волосы рядком.

 (Расческа)

 2. Ношу их много лет,

 А счету им не знаю.

 Не сею, не сажаю,

 Сами вырастают.

 (Волосы)

 3. Мудрец в нем видел мудреца,

 Глупец - глупца,

 баран - барана,

 Овцу в нем видела овца,

 А обезьяну - обезьяна.

 Но вот подвели к нему Федю Баратова,

 И Федя увидел неряху лохматого.

 (Зеркало)

 4. В нем две буквы "к”

 Писать не забывайте,

 Таким, как он, всегда бывайте!

 (Аккуратный человек)

 5. Вроде ежика на вид,

 Но не просит пищи.

 По одежде пробежит –

 Она станет чище.

 (Платяная щетка)

 6. Гладко, душисто, моет чисто,

 Нужно, чтобы у каждого было.

 Что это, ребята?

 (Мыло)

 7. Волосистою головкой

 В рот она влезает ловко

 И считает зубы нам

 По утрам и вечерам.

 (Зубная щетка)

 д) конкурс загадок:

 1. Он не сахар, не мука,

 Но похож на них слегка.

 По утрам он всегда

 На зубы попадает.

 (Зубной порошок)

 2. Лег в карман и караулит

 Рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет он про нос.

 (Носовой платок)

 3. Вот такой забавный случай!

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик теплый, подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят...

 (Душ)

 4. Говорит дорожка –

 Два вышитых конца:

 Помойся ты немножко,

 Чернила смой с лица!

 Иначе ты в полдня

 Испачкаешь меня.

 (Полотенце)

 5. Что полезно –

 Всем известно?

 А ответ найду легко.

 По моей любимой чашке

 Нарисованы ромашки,

 Ну а в чашке - ...

 (Молоко)

 6. На снегу - две полосы,

 Удивились две лисы.

 Подошла одна поближе:

 Здесь бежали чьи-то...

 (Лыжи)

 7. Кто на льду меня догонит?

 Мы бежим вперегонки.

 И несут меня не кони,

 А блестящие...

 (Коньки)

Молодцы, ребята! Дорогие мои, ведите здоровый образ жизни и никогда не болейте!