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.

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.

- 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.

А теперь давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите :

● кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

● кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

● кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

● кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

● ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

● кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

● кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

● кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

● кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +

● кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

- Послушайте стихотворение :

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб здоровым быть сполнаФизкультура всем нужна.Для начала по порядку -Утром сделаем зарядку!И без всякого сомненьяЕсть хорошее решенье -Бег полезен и играЗанимайся детвора! Чтоб успешно развиватьсяНужно спортом заниматьсяОт занятий физкультуройБудет стройная фигураНам полезно без сомненьяВсе, что связано с движеньем.Вот, поэтому ребяткиБудем делать мы зарядку.Будем вместе мы игратьБегать, прыгать и скакатьЧтобы было веселееМяч возьмем мы поскорее. | Станем прямо, ноги ширеМяч поднимем – три-четыре,Поднимаясь на носки.Все движения легки.В руки мы возьмём скакалкуОбруч, кубик или палку.Все движения разучимСтанем крепче мы и лучше.Чтобы прыгать научитьсяНам скакалка пригодитсяБудем прыгать высокоКак кузнечики – легко.Обруч, кубики помогутГибкость нам развить немногоБудем чаще наклонятьсяПриседать и нагибаться.Вот отличная картинкаМы как гибкая пружинкаПусть не сразу все даетсяПоработать нам придется! |

 - 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.

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.

Ребята, давайте послушаем стихотворение Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Обратите внимание на иллюстрации на мониторе.

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо! (картинка)

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха,

Про такого говорят: Он плохой, неряха! (картинка)

Какой из мальчиков вам больше нравится?

А почему вам понравился аккуратный, опрятный мальчик?

А другой почему не понравился?

А что нам нужно, чтобы смыть с себя грязь и быть чистым?

БЕСЕДА

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 ? Я загадаю загадки , а вы об этом узнаете.

|  |  |
| --- | --- |
| Целых 25 зубков,Для кудрей и хохолков.И под каждым, под зубком –Лягут волосы рядком. (расческа)Лёг в карман и караулю – Рёву, плаксу и грязнулюИм утру потоки слез,Не забуду и про нос. (носовой платок) Ей спины моей не жалко –С мылом трет меня - …….. (мочалка)  | Ускользает как живое,Но не выпущу его я.Белой пеной пенится,Руки мыть не ленится! (мыло) Чтобы долго быть зубастым,Чистить зубы надо ……. (пастой)А у пасты есть подружка.Чистит зуб, старается.Скажи, как называется? (зубная щетка)Вафельное, полосатое,Гладкое, лохматое,Всегда под рукою,Что это такое? (полотенце) |

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

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.

Давайте поиграем.

СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ

Я вам раздаю цветочки каждому – красный и желтый. И называю слова. Если продукт полезный – вы поднимаете желтый цветок, если вредный – красный.

Давайте потренируемся. Чипсы – красный. Яблоко – желтый. Молодцы! Продолжаем!

 Молодцы, ребята!

А вы знаете, что о здоровье народ сочинил много пословиц и поговорок? Сейчас я буду зачитывать начало пословицы, а вам нужно будет ее продолжить.

 ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог …… (здоровья) В здоровом теле – здоровый … (дух)

Кто аккуратен, тот людям ………..(ПРИЯТЕН) Чистота – лучшая ……..(красота)

Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке) Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)

Подведение итогов:

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

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

**ИГРЫ**

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место - не занято никем. В центре - водящий.

 Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами "а я еду".

 Следующий игрок - со словами "а я тоже".

 Третий участник говорит "а я заяц" и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу.

 Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего - успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала.