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);

- расширять свой кругозор.

Ход классного часа:

«Я введу тебя в мир того,

каким надо быть, чтобы быть

 Человеком - Умным,

Красивым и Здоровым»

 (Эммануил Кант)

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 сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать 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 грязнулю

Им 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)

Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке)

Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый … (дух)

Кто аккуратен, тот людям ………..(ПРИЯТЕН)

Чистота – лучшая ……..(красота)

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!