***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.

 ***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 : Мяч поднимем – три-четыре,
Чтоб здоровым быть сполна Поднимаясь на носки.
Физкультура всем нужна. Все движения легки.
Для начала по порядку - В руки мы возьмём скакалку
Утром сделаем зарядку! Обруч, кубик или палку
И без всякого сомненья Все движения разучим
Есть хорошее решенье - Станем крепче мы и лучше.
Бег полезен и игра Чтобы прыгать научиться
Занимайся детвора! Нам скакалка пригодится
Чтоб успешно развиваться Будем прыгать высоко
Нужно спортом заниматься Как кузнечики – легко.
От занятий физкультурой Обруч, кубики помогут
Будет стройная фигура Гибкость нам развить немного
Нам полезно без сомненья Будем чаще наклоняться
Все, что связано с движеньем. Приседать и нагибаться.
Вот, поэтому ребятки Вот отличная картинка
Будем делать мы зарядку. Мы как гибкая пружинка
Будем вместе мы играть Пусть не сразу все дается
Бегать, прыгать и скакать Поработать нам придется!
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
- 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».

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.
Этот мальчик очень милый, поступает хорошо!
Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха,
Про такого говорят: Он плохой, неряха!

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.
**1**.Целых 25 зубков, Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком – Лягут волосы рядком. (расческа)
**2.**Лёг в карман и караулю –Рёву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (носовой платок)
**3.**Ей спины моей не жалко –С мылом трет меня - ........ (мочалка)
**4.**Ускользает как живое, Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится! (мыло)
**5.**Чтобы долго быть зубастым, Чистить зубы надо ....... (пастой)
**6**.А у пасты есть подружка. Чистит зуб, старается.
Скажи, как называется? (зубная щетка)
**7.**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!