***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!