**Классный час 1 сентября в 3 «б» классе**

**на тему «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:**

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. Школьная форма всем очень идёт! Наш кабинет тоже стал уютнее, спасибо за это скажем вашим заботливым родителям! Теперь главная ваша работа - хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах, раскрывать свои таланты. Желаю вам также спортивных побед, 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.

**Учитель:** *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.

Правильно, здоровье!

**Учитель:** 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!

**Учитель:** Молодцы! Справились! А теперь *следующее задание.* На доске написано слово здоровье, давайте мы его расшифруем 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.*

**Учитель:** 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.

**Учитель:** Закончили мини-зарядку, молодцы!

А теперь, *подведём итоги,* что должны делать дети, чтобы быть здоровыми?  Давайте придумаем свою формулу здоровья:

|  |
| --- |
| Здоровье  Здоровье=(режим дня+правильное питание) х хороший отдых—вредные привычки. |

*Формула может выглядеть по-другому, всё зависит от мнения детей.*

*Показ презентации.*

*Анкета.*

**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!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. А Б В
2. А Б В
3. А Б В
4. А Б В
5. А Б В
6. А Б В
7. А Б В
8. А Б В
9. А Б В
10. А Б В
11. А Б В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. А Б В
2. А Б В
3. А Б В
4. А Б В
5. А Б В
6. А Б В
7. А Б В
8. А Б В
9. А Б В
10. А Б В
11. А Б В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. А Б В
2. А Б В
3. А Б В
4. А Б В
5. А Б В
6. А Б В
7. А Б В
8. А Б В
9. А Б В
10. А Б В
11. А Б В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. А Б В
2. А Б В
3. А Б В
4. А Б В
5. А Б В
6. А Б В
7. А Б В
8. А Б В
9. А Б В
10. А Б В
11. А Б В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. А Б В
2. А Б В
3. А Б В
4. А Б В
5. А Б В
6. А Б В
7. А Б В
8. А Б В
9. А Б В
10. А Б В
11. А Б В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. А Б В
2. А Б В
3. А Б В
4. А Б В
5. А Б В
6. А Б В
7. А Б В
8. А Б В
9. А Б В
10. А Б В
11. А Б В