

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.

1.Организационный момент.

- Здравствуйте, дорогие ребята! **Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Начнём занятие с нашего девиза: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (все вместе) Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.**

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.

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.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда боеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеь неприятно и тоскливо. Никто не любит болеь. А чтобы нам с вами не болеь, 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 парюю 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 физзарядку? +
- 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 решение -

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 бегают народ
на воротах этих
рыбачьи сети (стадион)

5. лед вокруг прозрачный, плоский
две железные полосы,
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, ленивые 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 хохолоков.
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