**Классный час**

**«Здоровым быть здорово!»**

***Цели:***

* Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* Расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
* Вызвать у детей желание заниматься физкультурой и спортом;
* Воспитывать общую культуру здоровья.

**Оборудование:**

1. Карточки с пословицами;
2. Памятки для обучающихся по сохранению здоровья;
3. Предметные картинки для загадок;
4. Кроссворд «Здоровье»
5. Музыкальное оформление. (Если хочешь быть здоров!» «Физкультурный марш»)

**Ход классного часа**

Звучит музыка «Если хочешь быть здоров!»

**1.Учитель**: В век технического прогресса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно, же здоровье!

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена.

 А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

*Дети:*

– Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**Учитель**: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. Мы с вами сейчас поиграем.

**2.Игра «Полезно-вредно»**

* Читать лежа …
* Смотреть на яркий свет …
* Промывать глаза по утрам …
* Смотреть близко телевизор…
* Оберегать глаза от ударов …
* Употреблять в пищу морковь, петрушку …
* Тереть грязными руками глаза…
* Заниматься физкультурой …

**3.Учитель:** Молодцы, ребята. А как вы думаете, беспокоились ли наши предки о своем здоровье? Конечно, беспокоились. И это отражается в народных пословицах и поговорках. Какие вы знаете пословицы о здоровье?

"Здоровый человек – богатый человек".

"Здоровьем слаб, так и духом не герой".

"Чистым жить – здоровым быть".

"В здоровом теле – здоровый дух"

"Здоровье – дороже золота".

Посмотрите, на доске прикреплена волшебная ромашка. На её лепестках вы сможете прочитать пословицы. Кто хочет пойти к доске , прочитать и объяснить смысл пословицы?

Игра «Ромашка» (дети выходят к доске, отрывают по одному лепестку, зачитывают пословицу и объясняют ее смысл)

Лепесток 1 «Здоровому – все здорово!»

Лепесток 2 «Болезнь человека не красит»

Лепесток 3 «Труд – здоровье, лень – болезнь»

Лепесток 4 «Здоровье дороже богатства»

Лепесток 5 «К слабому и болезнь пристает»

Лепесток 6 «Кто любит спорт – здоров и бодр»

**4.Учитель**: Ребята, а что и кто мешает нам быть здоровыми? Конечно микробы.

Как попадают микробы в наш организм?

(Ответы детей)

В глубоком, черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днем и ночью,

Они детей немытых ждут.

 С немытых рук пролезет в рот

Противный, маленький микроб.

Пролезет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

Нет, он не пустит под откос

Большой железный паровоз.

Он незаметно расплодится,

Когда забудете умыться,

И эти тысячи микробов

Вас могут довести до гроба!

Но только не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь эта страшная сила

Боится простого мыла.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевой.

**Учитель:** ученые подсчитали, что на немытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов сколько же микробов попадает в организм, если вы не помыли руки? (ответы детей) Помните об этом ребята, и всегда мойте руки перед едой! А чтобы вы помнили об этом и не забывали, посмотрите на слайд.

**5.Учитель:** Чтобы быть здоровым, добрым и веселым, надо соблюдать режим дня, утро начинать с зарядки

В нашем распорядке

Утром есть зарядка,

Все без исключения

Вспомним упражнения.

(Физкультминутка

 Утром мы, когда проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражненья:

Руки вверх и руки вниз;

На носочки поднялись.

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.)

**Учитель:**Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час. Так что сейчас вы продлили свою жизнь на целый час.

**6.Отгадайте загадки**, о том, что является друзьями здоровья. (По мере отгадывания загадок на слайдах появляются картинки-отгадки)

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

Я маленькие детки (яблоко).

4.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

**7.Игра на внимание**

Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

**Учитель:**

Молодцы! Поаплодируйте себе за правильные ответы. А знаете ли вы, что когда аплодируете, то делаете массаж рук, что благотворно сказывается на вашем здоровье. Так что аплодируйте себе на здоровье!

А еще ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

**8.Кроссворд «Здоровье»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

5. В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

На пересечение слов получилось слово здоровье. И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

**9.Итог.** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Если вы хотите быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывайте выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни. И я вам хочу подарить памятки, которые помогут вам быть здоровыми.

**Памятка для обучающихся № 1**

* Вставай всегда в одно и то же время!
* Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблю­дай правила личной гигиены!
* Утром и вечером тщательно чисти зубы!
* Проводи достаточное количество времени на свежем возду­хе, занимаясь спортом!
* Совершай длительные прогулки!
* Одевайся по погоде!
* Делай двигательные упражнения в перерывах между вы­полнением домашних заданий!
* Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах!
* Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

**Памятка для обучающихся № 2**

* Читайте и пишите при хорошем освещении!
* При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
* Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
* Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
* При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
* Своевременно обращайтесь к врачу!
* Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость.