# Классный час «Слагаемые здоровья»

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Цель: формирование представления о значимости здоровья и необходимости его укрепления на протяжении всей жизни.

Здравствуйте  ребята!

Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья. Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том, почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг  другу  здоровья?

Наверно, потому, что  здоровье  для  человека – самая  главная  ценность.

  План занятия:

**1. Кроссворд «Что дороже денег? »**

- Ребята, как вы считаете, что дороже денег? (Предположения детей.)

- Предлагаю вам разгадать кроссворд, чтобы узнать ответ на этот вопрос.

**1.**

Чтобы быть здоровым с детства  
И уж взрослым не хворать.  
Нужно каждым утром ранним   
упражнения прописать.  
Нужно встать, присесть, нагнуться,  
Вновь нагнуться, подтянуться.  
Пробежаться вокруг дома.   
Это всем из вас знакомо?  
Будет всё у вас в порядке,   
Если помнить о ...!  
(Зарядке)

**2.**

Дождик теплый и густой, этот дождик не простой:  
Он без туч, без облаков целый день идти готов.

(Душ)

**3.**

Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь...

(спорт)

**4.**

Два ремня висят на мне,  
Есть карманы на спине,  
Коль в поход пойдёшь со мной  
Я повисну за спиной.

(рюкзак)

5.

В круглом окне днем стекло разбито,  
К вечеру 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.**И мальчишки, и девчонки   
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные ...  
(коньки)

8.

Я – спортсмен-легкоатлет,

Мне исполнилось семь лет,  
Чтобы сильным стать и ловким.

Я хожу на …..

(тренировки)

            Сегодня  у  нас  классный  час  посвящен  здоровью  человека.

Давайте  уточним, что же  такое  здоровье.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел?

А  кто  болел  1  раз?

А  кто  болел 2 раза?

Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка!

Давайте  изменим  установку  и  запомним: что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет (так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели).

- Так что же дороже всего? (Здоровье)

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно )

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

(А. Гришин)

- Давайте подумаем, как же можно сохранить и укрепить здоровье. А помогать нам в этом будет портфель здоровья. В нем собраны слагаемые, из которых и складывается здоровье человека.

**2. Портфель здоровья.**

(Вынимаю из портфель карточки с картинкой, дети рассказывают, что изображено и определяют, какой совет зашифрован.)

Карточка 1.

- Посмотрите на карточку и скажите, какой совет здесь спрятан? (Нужно соблюдать гигиену)

- Вот в этой коробке находятся наши друзья. С них мы начинаем каждый день. Попробуйте их отгадать.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне -

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком.

(Расческа.)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок.)

**Соблюдай совет простой – Руки мой перед едой.**

**Мойся белее - будешь здоровее   
  
 Чисто жить - здоровым быть   
  
Болезнь с грязью в дружбе   
  
Чистота и здоровье - родные сестры**

Карточка 2. (Здоровое питание)

- Чтоб здоровыми остаться,

Нужно правильно. (питаться)

Игра «Чудесный мешочек» - на ощупь определить фрукты и овощи, рассказать, чем они полезны.

- Кто скажет, какой совет здесь спрятан?

**Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.**

**Обжора роет себе могилу зубами.**

**Щи да каша – пища наша.**

Карточка 3.(Спорт)

- А почему со спортом надо дружить?

Очень важен спорт для всех.

Он здоровье и успех!

- Давайте представим себя спортсменами и подвигаемся.

4. Подвижная игра «Фруктовый футбол»

* **В здоровом теле здоровый дух.**
* **Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**
* **Кто спортом занимается, тот силы набирается**

Карточка 4. ( Режим дня. )

- Ребята, посмотрите, а здесь что изображено? (Часы.)

- А как вы думаете, почему?

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает каждая семья –

Должен быть режим у дня!

(Составляем примерный режим дня)

7.00 час Подъем

7.00 - 7.10 час. Умывание и т.д.

7.10 - 7.20 час. Зарядка

7.20 - 7.30 час. Одевание, причесывание.

7.30 - 7.45 час. Завтрак

7 45 - 8.00 час. Сборы в школу и выход из дома

8.00 - 8.20 час. Дорога в школу.

8.30 - 13.00 час. Уроки

13.00 - 13.20 час. Путь домой

13.30 - 14.00 час. Обед

14.30 - 16.00 час. Прогулка на свежем воздухе (спортивные секции)

16.00 - 18.00 час. Подготовка уроков.

18.00 - 18.30 час. Приготовить на завтра портфель, обувь, одежду.

18.30 - 19.00 час. ужин

19.00 - 20.30 час. Свободное время (любимое занятие)

20.30 - 20.50 час. Подготовка ко сну.

21.00 Сон

5. Итог.

- Мы сегодня попытались определить, из чего складывается здоровье. Назовите, пожалуйста, какие советы вы будете соблюдать, чтобы оставаться здоровыми?

**Слагаемые здоровья**

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе,

Эти карточки крепят магнитами на доску. Учитель предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски (на этом этапе возможны обсуждения).

Составляется схема здорового образа жизни:

* подвижный образ жизни
* правильное питание
* отказ от вредных привычек
* режим дня
* активный отдых, полноценный сон
* закаливание
* личная гигиена
* положительные эмоции
* высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

- Спасибо, за работу. Все молодцы.

Но помните: мало правила знать,

Главное – их выполнять!

Будьте здоровы!