**Цели:** воспитывать культуру здоровья; обобщить представления о здоровье как одной из главных ценностей человека.

**Оборудование:** карточки со словами, два круга зеленый и красный (у каждого ученика), листы А-4,текст девиза

**Ход классного часа**

**1.Организационный момент.**

Стихотворение А.Шибаева «Наша школа»

Приветствуем всех, кто время нашел

На классный час про здоровье пришел!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота!

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**2.Сообщение темы.**

Жизнь прекрасна!

**3. Беседа с учащимися.**

– Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье. Что же включает в себя понятие здоровье?

Веселый смех – это здоровье? (Да)

Стройная фигура – это здоровье? (Да)

Хороший аппетит - это здоровье? (Да)

Красивые глаза - это здоровье? (Да)

Хорошая память – это здоровье? (Да)

Сколько лет живет здоровый человек? (Ответы учащихся разные.)

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

-Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет –закаленное тело, второй- правильное питание, третий – режим дня, четвертый – ежедневный физический труд.

Здоровый человек. Какой он? Нужно выбрать перечисленные на доске слова-характеристики здорового человека

Красивый Веселый

Сильный Грустный

Улыбающийся Слабый

Ловкий Закаленный

Толстый Стройный

Крепкий Бледный

Учащиеся читают слова, характеризующие здорового человека.

**Учитель:**Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
- Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш спортсмен!

-Ребята, так вы делаете зарядку?

*Ученики говорят, что зарядка нужна, чтобы зарядиться бодростью на весь день, а лёжа на кровати бодростью не зарядишься.*

**Физминутка**

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

**Учитель:**Объявляем конкурс на лучший режим дня.

*Ученики в дома должны были составить режим дня. Выбираем лучший.*

- Сейчас мы с вами проведем игру «Светофор здоровья»

- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зеленый – путь открыт.

Читать лежа…

Перед сном много есть…

Правильно питаться…

Чистить зубы два раза в день…

Проветривать комнату…

Закалять организм…

Грустить…

Совершать добрые поступки…

Делать зарядку…

Смотреть телевизор с близкого расстояния…

**I. Разминка (загадки)**

1. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (Спорт)

2. Когда он к нам приходит,          3. По пустому животу

 То в сказку всех уводит.                 Бьют меня – невмоготу.

А солнышко взойдёт –                    Метко сыплют игроки

Он сразу и уйдёт. (Сон)   Мне ногами тумаки. (Мяч)

4. Горяча и холодна,                       5. Костяная спинка,

Я всегда тебе нужна.                       Жёсткая щетинка:

Позовёшь меня – бегу,                    С мятной пастой дружит

От болезней берегу. (Вода)    Нам усердно служит. (Зубная щётка)

6. Ускользает как живое,                7. Чтоб было здоровье

 Но не выпущу его я.                        В отличном порядке

 Дело ясное вполне:                         Всем нужно с утра

 Пусть отмоет руки мне. (Мыло) Заниматься … (зарядкой)

**Учитель:** Послушайте несколько правил правильного питания

* Кушать надо по режиму**,**для этогоорганизовано горячее питание в школе.
* Также очень вредно переедать.
* Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к разным заболеваниям.

**Учитель:**Объявляем конкурс на лучшее меню.

*Ученики в группах составляют меню на день. Побеждает самое вкусное и здоровое меню.*

**Учитель:** Есть ещё вредные привычки, которые опасно приобретать, потому, что от них потом нелегко избавиться, а порой и невозможно. А какие вредные

привычки могут ему навредить? (ответы детей)

- Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы

громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт‚ зарядка, упражненья?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**5. Итог занятия.**

Вот и подошёл к концу наш классный час, спасибо всем, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Давайте прочитаем еще раз девиз нашего занятия. Я надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно