Классный час **«Если хочешь быть здоров!»**

Цель: в игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья;

 формирование у учащихся потребности  в здоровом образе жизни, закрепление знаний о правильном и рациональном питании;

дать понятие слову гигиена, убедить ребят в необходимости соблюдать правила личной гигиены, чистоты в доме, на улице, в природе.

способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни;

формирования навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

 Ход занятия.

Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ — это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье — это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

         Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

        Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!»

        Вся наша жизнь – это территория здоровья!

        Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

        Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

        Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий.

        Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

**Правила здорового образа жизни:**

1. Правильное питание;

2. Соблюдение режима.

3. Гигиена

4.  Отсутствие вредных привычек.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

1.Правильное питание—основа здорового образа.

- Распределите слова в два столбика в группы “ Полезные продукты ”, “ Вредные продукты ”: яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.

- Полезные продукты: яблоки, геркулес, кефир, капуста, морковь. Всегда ли они приносят пользу?

На доске:

Главное – не переедай.

Соблюдай режим питания.

Тщательно пережевывай пищу.

2.Соблюдение режима

«Доскажи словечко »(команды отвечают по очереди. За каждый правильный ответ-1 балл, если команда не знает ответа, право ответа переходит  к  соперникам

Стать здоровым ты решил

Значит выполняй .......( режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг .....( будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная.....( семья)

Режим, конечно, не нарушу-

Я моюсь под холодным ..... (душем)

Проверь, мне никто не помогает

Постель я тоже ......(застилаю)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий .....( завтрак)

После завтрака всегда

В школу я бегу ,....( друзья)

В школе я стараюсь очень,

С лентяем спорт дружить ...( не хочет)

С пятёрками спешу домой

Сказать, что я- всегда ...(герой)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам ....( Мойдодыра)!

После обеда можно поспать,

А можно во дворе...(играть).

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи, санки и коньки

Лучшие друзья ....( мои)

Мама машет из окна

Значит, мне домой ...(пора)

Теперь я делаю уроки,

Мне нравиться моя ....(работа)

Я важное закончил дело

И ,ребята, не грущу,

Я с работы папу ...(жду).

Вечером у нас веселье,

В руки мы берём гантели,

С папой спортом ...(занимаемся),

Маме нашей ....(улыбаемся).

Но смотрит к нам в окно луна

Значит, спать уже ....(пора)

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и .....(уши)

Ждёт меня моя кровать,

«Спокойной ночи»!

Надо....(спать)

Завтра будет новый день!

Режим понравился тебе?

-Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна … Молодеешь

2. Сон – лучшее … Лекарство

3. Выспишься - … Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь… Родился

3.Гигиена

Почему чистота и здоровье связаны между собой?

Запомните: Чистота - лучшая красота.

Кто аккуратен - тот людям приятен.

В школе, в театре, в саду,
В метро и на уличной шири -
Везде вы должны соблюдать чистоту,
Как в собственной вашей квартире.
Ведь улиц асфальтовых темная гладь
И парков зеленые рощи,-
Все это - наш город, точнее сказать,
Огромная наша жилплощадь.

Частушки

Мальчик Петя поздно встал-

Просыпаться тяжко.

Умываться он не стал-

Он ведь замарашка.

Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

Папа Ванечку спросил:

-Ты под краном руки мыл?

А у Ванечки ответ:

-Лицо мыл, а руки нет.

Не любит Света есть обед,

Аппетита вечно нет.

Кричит: - Купите жвачку,

Да не одну, а пачку.

Говорит сестра Алёше:

- Ты зачем надел калоши?

Ни у дома, ни в саду

Грязи нет!...

- А я найду!

Мы в поход вчера ходили,

Там из лужи напились.

В животе у нашей Лили

Три лягушки завелись.

Чистота – залог здоровья,

Помним это мы всегда.

Часто кончик носа моем,

Ну и уши иногда.

От меня не убежите

Ну-ка руки покажите!

Вот узнаю я сейчас,

Кто позорит целый класс.

Хороши наши частушки,

И напев у них простой.

На сегодня петь кончаем,

Ставим точку с запятой!

Определение понятия **«закаливание».**

- А как проводить закаливание своего организма?

- Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.

- Запомните ещё очень важные правила закаливания:

Одеваться по погоде.

Дружить со спортом.

Больше бывать на свежем воздухе.

4.Отсутствие вредных привычек

Привычки – что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу. Что же такое привычка? Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в жизни вырабатывается много привычек, как полезных, так и вредных.

Нельзя:

Переедать

Много есть жирной, сладкой и солёной пищи

Употреблять алкоголь

Смотреть часами телевизор

Играть на компьютере

Сидеть дома

Курить

Поздно ложиться и вставать

Быть раздражительным

Терять чувство юмора

Унывать, сердиться, обижаться

Существует поговорка: «Двигайся больше – проживешь дольше»

 Сейчас в игре «Да – нет» мы поговорим с вами что надо делать, чтобы быть здоровым ? Если «да» - хлопаем в ладоши, «нет» - топаем.

                                                ВОПРОСЫ:

Делать утреннюю зарядку каждый день. (хлопки)

Целый день смотреть телевизор. (топот)

Есть много сладостей. (топот)

Дышать свежим воздухом. . (хлопки)

Больше играть в подвижные игры. (хлопки)

Кушать грязные овощи и фрукты. (топот)

Чистить зубы 2 раза в день. (хлопки)

Ходить в грязной одежде и обуви. (топот)

Кушать овощи и фрукты. (хлопки)

Всегда мыть руки с мылом. (хлопки)

**6. Подведение итога.**

- Чтобы улучшить и сохранить своё здоровье, вам необходимо вести здоровый образ жизни.

- Если вы заболели, вы должны обязательно прийти на приём к врачу.

- И чтобы ощущать себя здоровыми, весёлыми, помните слова:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

**Памятка для учащихся по формированию привычки**

**к здоровому образу жизни**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

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, занимайся спортом!

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.