**Классный час**

**«Если хочешь быть здоров…»**

**1  класс**

**Цели:**

* обобщить представления о здоровье и здоровом образе жизни;
* формировать убеждения о здоровом образе жизни и здоровье как самой главной ценности  для человека;
* воспитывать культуру здоровья,  желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

**Оборудование:** карточки с пословицами, плакат с изображением дерева без листьев, листья вырезанные из бумаги, интерактивная доска, компьютер.

**Ход классного часа.**

**1. Организационный момент.**

Но в классе у нас тепло и светло!

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.**

**Слайд 1.**

- Ребята, вы догадались, о чем мы сегодня поговорим на классном часе?

*Ответы детей( о здоровье, о здоровом образе жизни, о пользе занятий физкультурой и спортом, о гигиене, о режиме дня и т.д.)*

- Тема нашего классного часа «Если хочешь быть здоров…», но предложение не закончено. Мы его должны закончить в конце нашего классного часа.

**3. Беседа с учащимися.**

**Слайд 2.**

**-**Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться  о своем здоровье.

- Что включает в себя понятие *здоровье?****игра «Телемост»***

Послушайте предложения, если вы согласны с мнением поднимите руки вверх и скажите да, а если не согласны промолчите.

* Хороший аппетит – это здоровье?
* Крепкий сон – это здоровье?
* Хорошая успеваемость в школе - это здоровье?
* Стройная фигура – это здоровье?
* Веселый смех это -  здоровье?
* Хорошая память – это здоровье?
* Смелость, выносливость – это здоровье?
* Хорошее настроение – это здоровье?

**- Сколько лет живет здоровый человек?**

*Ответы детей.*

- В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за 90 и 100 лет.

Их называют долгожителями.

*Дорогие, ребята! Приглашаем вас вступить в наше Общество долгожителей. Для этого вы должны ответить на наши вопросы.*

*Желаем успеха!*

 Долгожитель - здоровый человек. Какой он? Выберите только те слова, которые характеризуют здорового человека.

**Слайд 3.**

красивый, сильный, улыбающийся, ловкий, толстый, бледный, крепкий, слабый, грустный, веселый, закаленный, стройный.

*(учащиеся читают слова, характеризующие здорового человека)*

- Молодцы, справились с заданием!

Долгожители делятся с вами секретами долголетия.

К нам в гости пришли доктора. Они расскажут о правилах здорового образа жизни.

***Советы доктора Витаминкина:***

***Слайд 4, 5, 6.***

* Чтоб здоровым, сильным быть, нужно фрукты, овощи и ягоды любить, все без исключения. В этом нет сомнения.
* Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

* Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить!

***Советы доктора Чистюлькина:***

***Слайд 7.***

* Чтобы быть здоровым надо соблюдать чистоту.
* От простой воды и мыла у микробов тают силы.
* Раз в неделю мойся основательно.
* Утром, после сна и вечером перед сном, мойте  руки, лицо, шею, уши.
* Мойте  руки после уборки комнаты, игр, прогулки, общения с животными, работы во дворе.

**Слайд 8.**

***Советы доктора Здоровейкина:***

* Помни твердо, что режим людям всем необходим.
* Берегите зубки!
* Исключи из жизни вредные привычки.
* Друг, мой милый не ленись, физкультурой ты займись.

**- Что такое физкультура? Пословицы.**

В здоровом теле – *здоровый дух.*

Кто излишне полнеет – *тот быстрее стареет.*

Двигайся больше – *проживешь дольше.*

Кто день начинает с зарядки – *у того все дела в порядке.*

Чистота – *залог здоровья*.

- Ребята, давайте поиграем в игру. Я буду читать вам предложения, а вы будете говорить, что хорошо для человека, ведущего здоровый образ жизни, а что плохо.

* Можно есть немытые овощи и фрукты…
* Делать зарядку…
* Читать лежа…
* Смотреть телевизор с близкого  расстояния…
* Закалять организм…
* Грустить…
* Совершать добрые поступки…
* Перед сном много есть…
* Больше есть овощей и фруктов…
* Проветривать комнату…
* Играть на дороге…
* Соблюдать режим дня…
* Чистить зубы два раза в день…
* Итоги классного часа.

**Слайд 9.**

- Здоровье – это не только благополучное физическое состояние человека. Это и образ жизни человека, его дела, поступки, отношение к окружающим людям. Все должно быть в гармонии, и только тогда человек почувствует себя по-настоящему здоровым и счастливым.