Классный час

**«Здоровье – твоё богатство»**

4 «А» класс

Классный руководитель Афанасьева Т.И.

**Цель:**формирование здорового образа жизни.

**Ход классного часа**

**1.Вступительная беседа.**

Слово учителя**:** Сегодня классный час посвящён важной теме: « Здоровье – твоё богатство».

***Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. Т.к. здоровый человек сможет получить хорошее образование, устроиться на хорошую работу, зарабатывать деньги, растить здоровых детей и быть красивым и счастливым.***

Что значит здоровый человек? ( зубы, осанка, не имеет вредных привычек, занимается спортом, .....)

- Как сохранить свое здоровье? Что для этого надо делать?

* вести здоровый образ жизни;
* меньше времени проводить у телевизора и компьютера,
* больше читать.соблюдать режим дня;
* соблюдать правила гигиены; гулять на свежем воздухе;
* закаляться; заниматься спортом, туризмом;
* заниматься интересным и полезным делом;
* делать Добро.)

- Вы много времени проводите в школе. Какие упражнения мы с вами выполняем, чтобы сохранить ваше здоровье? (проводим физкульминутки, гимнастику для глаз )

Игра:

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить (зубы).
2. А теперь такой вопрос:

Что за мышечный насос
В нашем теле кровь качает.
Никогда не отдыхает? (Сердце)

1. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)
2. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)
3. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
4. Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)
5. Пешком ходить – долго … (жить).
6. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,
То эти звуки издаем,
Каким их словом назовём. (Смех)

Отдай спорту время, а взамен получи … (здоровье).

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

- Все мы помним сказку Валентина Катаева «Цветик–семицветик». В ней рассказывалось о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками.

-Стоило оторвать один лепесток, подбросить вверх и сказать волшебные слова, как тот час же любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот, когда остался один – единственный лепесток, девочка пожелала, чтобы ее знакомый мальчик, Витя, у которого болела нога, выздоровел. Витя стал здоровым.

-Но на этом сказка не заканчивается. Витя не просто выздоровел. Он так долго болел, и ему так хотелось остаться здоровым и никогда не болеть, что он решил вырастить свой цветок, цветок здоровья и подарить его всем детям на планете. Сегодня на уроке мы поможем мальчику, создадим ***модель цветка-здоровья.***
 **1лепесток «Режим дня».**
**2 лепесток «Правильно питаться»**

**3 лепесток «Занимайся спортом!»**

 **4 лепесток «Закаляйся!»**

-В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд. Не случайно на первом месте – закаливание.

-Закаливать организм можно двумя способами: с помощью воздушных ванн и водных процедур. Начинать закаливание нужно с проветривания комнаты. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

 **5 лепесток «Соблюдай правила личной гигиены!»**

Всем известно, что чистота – залог здоровья. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям.
Русские люди лучшим средством для соблюдения чистоты и лечения считали также баню, но их бани намного отличались от «римских». Чем жарче было в бане, тем считалось здоровее. А когда от пара было невмоготу, выбегали на улицу и сразу бросались в пруд или реку. От такой закалки ни одна болезнь не могла одолеть человека. Эта традиция сохранилась и по сей день.

- Какие правила личной гигиены вам знакомы?
-Мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;
-правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;
-не реже одного раза в неделю мыться горячей водой;
-ухаживать за ногтями и волосами, ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами, волосы необходимо ежедневно расчесывать, не реже одного раза в неделю мыть волосы с шампунем;
-содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, Ежедневно делать влажную уборку.
-Во время и после водных процедур мы используем средства личной гигиены. Важно помнить, что эти вещи должны быть у каждого свои. Как вы думаете, почему?
- Потому что через эти предметы можно заразиться.

 **6 лепесток «Положительные эмоции»**

 **7 лепесток «Полноценный отдых»**

**Итог***:* Ребята все вместе мы создали цветок здоровья. Наш цветок не был бы таким замечательным, если бы мы прикасались и прислушивались бы только к одному лепестку. Цветок красив только тогда, когда все лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать вам ребята что в жизни нам поможет сберечь здоровье, а что разрушит его.

***Вот он наш цветок - здоровья!***

*Учащиеся рисуютсвой цветок – здоровья.*

**Учитель:** Сегодня у нас состоялся важный разговор на тему: «Здоровье – наше богатство».

 Так, что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье?

 Я желаю вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!