

***Классный час на***

***тему :***

**"Здоровому  
все здорово!"**

Провела уч-ца 2 2""а""

класса ЭСОШ№ 2

Конакбиева Н.И.

**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья, показать преимущества здорового образа жизни. Развивать внимание, мышление с помощью игр. Воспитывать общую культуру здоровья.

**Ход классного часа:**

**1. Орг. момент.**

Здравствуйтесь, ребята. Садитесь.



## 2.Активизация детей.

Сегодня на классном часу мы будем говорить о том, что очень важно для всех. А о чем мы будем говорить, вы узнаете, отгадав загадки.



1. Утром раньше поднимайся.

Бегай, прыгай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна... (зарядка)

2. Дождик теплый и густой.

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов (душ)

3. Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, но все же

Без него мы жить не можем (воздух)

4. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

Друг походный за спиною

На ремне с застежками (рюкзак).

5. Светит, сверкает, всех согревает (солнце)

6. Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем.

Только лучше правь рулем (велосипед)

7. Льется речка - мы лежим,

Лед на речке - мы бежим (коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И конечно ...(тренировка).

-Какое слово у вас получилось в выделенных клеточках? (Здоровье)



### **3. Сообщение темы и цели классного часа.**

-Сегодня мы будем говорить о здоровье и о том, как его сохранить.

Здоровье-это счастье в жизни любого человека.

Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие. Что для этого нужно делать?

Раскрытие секретов здоровья.

Секрет 1

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли-

Меня в гости пригласили.

Перестаньте убираться,

Окна мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Забираюсь в уголки,

Там , где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

А микробы обожаю,

Кто же я такая? (Грязь)

Первый секрет здоровья "Чистота -залог здоровья".

Секрет 2.

-Ребята, как вы думаете, без чего человек не может прожить? ( Без воды и еды).

-Зачем человек кушает? А все ли продукты полезны для человека? (дидактическая игра "Полезные и

полезные продукты")



Второй секрет здоровья - это Правильное питание.



### Секрет 3.

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура.

Спорт , игра, утренняя гимнастика -очень полезны для здоровья. Они делают нас сильными, крепкими, продлевают жизнь.

Третий секрет здоровья " Занимайся физкультурой".



Секрет 4.

А четвертый секрет здоровья - это режим дня.  
(Дидактическая игра "Режим дня".)

Секрет 5.

Пятый секрет здоровья- это не поддаваться вредным привычкам. Какие вредные привычки вы знаете?  
(Курение, алкоголь)

Посмотрите на картинку, как курение может повлиять на человека.

Игра " Найди отличия" (Надо найти отличия между курящим и некурящим человеком).



Стихотворение "Цапля- курильщица".

- А как вы думаете, достаточно ли только знать правила жизни?

Эти секреты приносят пользу только тому, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведет здоровый образ жизни.

## **Закрепление:**

Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и веселым,  
Дать совет я вам готов,  
Как прожить без докторов.  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу утром, суп в обед,  
А на ужин винегрет.  
Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться.  
Лыжным бегом увлекаться

И, почаще, улыбаться.

