**Классный час «Здоровье - наше богатство» (для обучающихся начальных классов)**

**Цель:** формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, развитие гигиенических навыков, расширение кругозора.

**Ученик 1:** Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

*(А. Гришин )*

**Учитель:** Ребята, давайте поиграем в игру «Доскажи словечко»

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…

\* \* \*

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…

\* \* \*

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом…

Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг –

Потому что это — …

Чтоб «грязнулею» не быть,

Следует со мной, дружить.

Пенное, душистое,

Ручки будут — чистыми.

Если в глазки попаду,

То немножко пощиплю…

Но как только пену смыло,

Перестало щипать…

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, …

**Учитель:** Итак, ребята, вы уже догадались, какая тема нашего классного часа? (Здоровье и здоровый образ жизни). Да, мы сегодня с вами поговорим о том, как дорого нам наше здоровье и что делать, чтобы сохранить его.

**Работа в группах.** На столах лежат ватманы, маркеры.

Детям нужно нарисовать или перечислить признаки здорового человека.Представители от каждой группы зачитывают свои предложения - отличительные признаки здорового человека, и затем прикрепляют их на доску.

*Подводятся общие итоги.*

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.

**Ученик 2:**

Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься,

Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо-

Много пользы от неё.

А здоровье - вот награда

За усердие твоё.

**Учитель:** Ребята и нам тоже не помешает сделать зарядку! Под песню «Утренняя гимнастика» дети выполняют упражнения.

**Ученик 3:**

**О здоровье!**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать —  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

**Работа в группах.** Нужно на лепестках ромашки перечислить все компоненты здорового образа жизни, что помогает беречь здоровье. Затем представители зачитывают и прикрепляют свои ромашки на плакат и изображением зеленой поляны. В итоге получается красивая цветочная поляна.

**Ученик 4:** Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!

**Учитель:** Ребята, вот и заканчивается наш классный час! Что важного вы сегодня узнали? Что наиболее запомнилось?

Я желаю вам крепкого здоровья и успехов во всем!