**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!