Кайбицкий муниципальный район МБОУ «Кулангинская основная общеобразовательная школа Кайбицкого муниципального района РТ»

Классный час на тему:

«Здоровые дети – в

 здоровой семье!»

Провела классный час

учительница татарского языка и литературы

 Мухаметзянова Зульфия Рафиковна

Классный час на тему: «Здоровые дети – в здоровой семье!»

***Цели :*** 1. Воспитание бережного отношения к здоровью

 2. Повышение мотивации к здоровому образу жизни

3.Создание позитивного настроя учащихся на учебную деятельность

**Учащиеся разбиты на группы по четыре человека ( сидят за одним столом). В центре стола «МЭНЭДЖ МЭТ» инструкция для управления классом, позволяющая удобно и просто распределить учеников в одной команде ( партнёр по плечу, по лицу, партнёр А,Б)для организации эффективного учебного процесса в команде.**

**Ход:**

**IОрг. момент.**

Улыбнулись партнёру по плечу ,улыбнулись партнёру по лицу, тихонько сели.

**1. Вступительное слово учителя:**

Наверное, в каждой семье есть свои секреты сохранения здоровья, свои традиции здорового образа жизни, поделитесь, пожалуйста. Может быть, кто-то всей семьёй совершает велопрогулки или зимой прогулки на лыжах? А наш класс – это ведь тоже семья! И в нашей школьной семье должны быть свои секреты здорового образа жизни. Тема нашего сегодняшнего классного часа « Здоровые дети в здоровой семье».

А теперь ответьте на такой вопрос: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно. (**Правильно, здоровье!)**

Знаете ли вы, что нужно для здоровья? Сейчас мы поработаем по структуре «ЭЙ АР ГАЙД» я буду задавать вопросы, а вы отвечайте на листочках если правильно, топишите «+», если не правильно « -».

.Что нужно для здоровья?

1.Может, молоко коровье?

2.Лет в 12 сигарета?

3.А с друзьями эстафета?

4.Тренажёр и тренировка?

5.Свёкла, помидор, морковка?

6.Пыль и грязь у нас в квартире?

7.Штанга или просто гири?

8.Солнце, воздух и вода?

9.Очень жирная еда?

10.Страх, уныние, тоска?

11.Скейтборд - классная доска?

12.Спорт, зарядка, упражнения?

13.А компьютерные бдения?

14.Бег по парку по утрам?

15.Музыкальный тарарам?

16.Сон глубокий до обеда?

17.Полуночная беседа?

18.Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Проверяем по структуре «ФИНК – РАЙТ-РАУНД РОБИН» сначала первые номера каждого столика, потом вторые номера,3,4.

Итак, мы с вами выяснили, что нужно для того, чтобы быть здоровым: правильное питание, хороший сон, ну и конечно занятия спортом!!!!

 Выбрать капитанов команд, придумать название в соответствии с тематикой классного часа.(оценить название команд). Итак, приступаем к нашим соревнованиям

**Конкурс 1.**

Какие продуктыявляются наиболее полезными для нашего здоровья?**(**Овощи, фрукты, ягоды).Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Работать будем по структуре «СТЁ ЗЕ КЛАСС». За две минут найдите в данном кроссворде как можно больше ягод, фруктов и овощей, запишите свои ответы на листочке. Как только закончится время проведите линию ,под музыку начинайте двигаться ( перемешиваться),как только музыка остановиться найдите себе пару и сравните ответы, начинает тот кто выше.( И так несколько раз.)

 (включается музыка)

**Ответы:**морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

 **Конкурс 2**

Перед каждой командой лежит лист бумаги. Работать будем по структуре «РАУНД ТЭЙБЛ». За три минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здо­ровьем (на одном листочке по очереди)Начинают первые номера.Какая команда напишет больше, та и победила. *(Играет музыка.)*.Примерные ответы:

1. Турник. 7. Гири.
2. Кольца. 8. Штанга.
3. Канат. 9. Боксерские перчатки.
4. Мячи. 10. Конь
5. Скакалки. 11. Велосипед.
6. Тренажеры. 12. Груша и т.д.

**Конкурс 3**

Пословицы:

· Береги платье сновку, а здоровье … (смолоду.)

· Чистота – половина… (здоровья.)

· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)

· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)

· Где здоровье, там и… (красота.)

· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)

· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)

· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)

· Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)

· В здоровом теле… – (здоровый дух.)

 **Конкурс 4**

Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведем наш

блицтурнир. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1.Весной растет, летом цветет.

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок - на медок.

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. *(Липа)*

2.Растет она вокруг

Она и враг и друг.

Как иглы - волоски,

Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок -

И капнет едкий сок -

На кожу - хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней,

Ты многих здоровей:

В ней витаминов - клад,

Весной ее едят. *(Крапива)*

3.Почему я от дороги

 Далеко не отхожу?

 Если ты поранил ноги,

 Я им помощь окажу.

 Приложу ладошку к ране, -

 Боль утихнет и опять

 Будут ноги по дороге

 В ногу с солнышком шагать. *(Подорожник)*

4.Он шипы свои выставил колкие,

 Шипы у него, как иголки.

 Но мы не шипы у него соберем, -

 Полезных плодов для аптеки нарвем. *(Шиповник)*

5.Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утру потоки слёз,

 Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

6.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

 И колени оттираю -

 Ничего не забываю. (Мочалка.)

7.Дождик тёплый и густой.

Этот дождик непростой -

 Он без туч, без облаков

 Целый день идти готов. (Душ.)

8. Не щётка и не веник,

Урчит он неспроста:

 Всего одно мгновенье -

И комната чиста. (Пылесос.)

9. Плещет теплая волна

 В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (Ванна.)

10. Нежно пенясь, не ленясь,

 С нас смывает пыль и грязь. (Мыло.)

11. Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

12.Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

**Конкурс 5**

 Покажи слово.

1.Изобрази бегуна, которому наступили на ногу

2.Изобрази штангиста, которому упала штанга на ногу

3.Изобрази велосипедиста, который при падении оцарапал коленку

4.Изобразить пловца, которого разбил радикулит

5.Изобразить игрока в гольф

6.Изобразить игрока в большой теннис

7.Изобразить выступление спортивной гимнастки с обручем

8.Изобразить бег с препятствиями

**Конкурс 6**

**Работать будем по структуре «ФО БОКС СИНЕКТИКС»**

1.Сложите листок бумагив двое и ещё раз в двое.

2.Нарисуйте квадратик в центре.

3.Запишите и зарисуйте по одному неодушевленному предмету в каждый квадрат, один из которых должен уметь двигаться

Секрет нашего здорового класса. Свой рисунок обосновать.

*Заключительный этап.*

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда …. (Вручаются призы) **Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. **"Здоровье не купишь – его разумдарит"** Так будьте здоровы!!!

(На смайликах написать пожелания .,)

