****

**Классный час 1 сентября в 6 классе на тему**

**«Здоровые дети в здоровой семье»**

**«С день знаний»**

**Кл руководитель: Лазарь Г.К.**

**Р.п. Чунский**

**01.09.2016 г.**

**Классный час 1 сентября в 6 классе на тему**

**«Здоровые дети в здоровой семье»**

**«С день знаний»**

**Цели:**

1. Воспитание бережного отношения к здоровью

2. Повышение мотивации к здоровому образу жизни

3.Создание  позитивного настроя учащихся на учебную деятельность

**Оборудование:** праздничный плакат « С днём знаний», воздушные шары, плакаты с поговорками о здоровом образе жизни (Здоровому всё здорово. Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь. В здоровом теле – здоровый дух. Здоровье дороже золота.)

**Ход классного часа**

**1. Вступительное слово учителя:**

«С днем знаний»- стихотворение Ирины Асеевой

День пришёл. Звонки звените!

Начинайся год учебный,

Год мечтаний и открытий,

Грустный год и год волшебный.

Как сияет класс знакомый!

Вроде всё привычно, просто,

Только каждый месяц школьный

Ставит множество вопросов.

Пожелаем выйти с честью

Из нелёгких испытаний,

Много радостных известий,

Пусть удача будет с вами!

Исполнения желаний

И друзей хороших много,

И в огромном море знаний

Отыскать свою дорогу!

Дорогие ребята, поздравляю вас с началом нового учебного года! После летних каникул вы повзрослели, поумнели, похорошели. Школьная форма всем очень идёт! Наш кабинет тоже стал уютнее, спасибо за это скажем вашим заботливым родителям, нашему директору Потоцкой Л.А. завхозу школы и конечно техническому персоналу! Теперь главная ваша работа - хорошо, прилежно учиться, участвовать в различных конкурсах, раскрывать свои таланты. Желаю вам также спортивных побед, хороших результатов и на предстоящем осеннем кроссе, и на других соревнованиях. **Тема нашего сегодняшнего классного часа « здоровые дети в здоровой семье».**

**У нас сегодня праздник здоровья в старину говорили: « Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровыми можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.**

**Сегодня мы с вами поговорим о том, как можно стать, крепкими, закаленными, веселыми и надолго сохранить свое здоровье.**

**Здоровье народа , дороже всего-**

**Богатством земли не заменишь его.**

**Здоровье не купит никто , не продаст.**

**Его берегите , как сердце, как глаз!**

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 .Ходят в походы. Отдых с семьей ?

**А теперь ответьте на такие вопросы**: 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! Что такое здоровье?

* Здоровье – это красота.
* Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
* Здоровье надо беречь.
* Здоровье – мы и природа.
* Здоровье – когда я бегаю, прыгаю, и у меня все получается.
* Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
* Здоровье – это счастье, это когда «здоровы» мои папа и мама, когда у нас дружная семья, и я с радостью бегу домой, где меня всегда ждут.

Да, ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.  
 Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым.  
 Вы – взрослые, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно. Что объединяет всех вас - это ваши дети, мальчики и девочки, которые могут стать горем или радостью.  
 Как и что нужно сделать, чтобы ваш ребенок стал вашим счастьем, чтобы однажды можно было сказать себе: «Жизнь удалась!»  
 Однако быть внимательным, это не значит пристально следить за каждым шагом ребенка и подозревать его во всем плохом. Это значит – любить и поддерживать его.  
 **Знаете ли вы, что нужно для здоровья?** Давайте я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или « нет».

Что нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у нас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт, зарядка, упражнения?

А компьютерные бдения?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Молодцы! Справились! А теперь **следующее задание**. На доске написано слово здоровье, давайте мы его расшифруем и узнаем, из чего же оно складывается?

З -  закалка

Д- диета

О - отдых

Р  - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В – витамины, велосипед, водные процедуры

Ь-

Е - ежедневные пробежки

Варианты могут быть другими, это зависит от фантазии детей.

Что-то мы засиделись. Как известно, движение – залог успеха. Итак, **физкультминутка:**

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь,

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

Приседание каждый день

Прогоняют сон и лень.

Наклоняться будем, дети!

Раз – на право, два - на лево,

Укрепляем наше тело.

В заключении в добрый час

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре-

В дружбе мы живем и мире.

Закончили мини-зарядку, молодцы!

**А теперь, подведём итоги, что должны делать дети, чтобы быть здоровыми?** Давайте придумаем свою формулу здоровья: Хорошее питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, закаливание,личная гигиена, положительные эмоции,занятие спортом.

(Формула может выглядеть по-другому, всё зависит от мнения детей.)

(Далее, если на классном часе присутствуют родители, учитель предоставляет им слово для поздравления и напутствия детей.)

**Заключительный этап. Слово учителя:**

В осенний этот первый день,

Примите поздравления,

Оставьте лету свою лень-

И в школу за учения!

В её стенах желаю вам

Учиться с вдохновением

И чтобы вам, ученикам,

Давались все решения!

**Анализ сценария классного часа.** Классный час составлен в форме диалога с детьми, дети принимают активное участие  в обсуждении темы,  делают свои выводы ( индивидуальные и совместные), делятся опытом друг с другом. Кроме того, всё это проходит в доверительной атмосфере, непринуждённой обстановке.

Мы много говорили сегодня о ваших семьях, о разных семейных традициях.

Для чего же они нужны? (дети отвечают) правильно, чтобы было интересно, весело, чтобы семья была крепкой, дружной.

Итак, мы пришли к выводу, что семья считается одной из важнейших ценностей.

Ребята, а наш класс можно назвать семьёй? (дети отвечают) в какой-то степени можно. Мы должны друг к другу относиться, как в семье, заботливо, по-доброму и с пониманием.

Я надеюсь, что наш класс станет дружной семьёй и, как в хорошей семье, в нём будут царить любовь и взаимопонимание.

**И в завершении разговора я хотела бы прочитать небольшой стих:**

Что может быть семьи дороже?

Теплом встречает отчий дом.

Здесь ждут тебя всегда с любовью

 И провожают в путь с добром.

 Отец, и мать, и дети дружно

Сидят за праздничным столом,

И вместе им совсем не скучно,

 Им интересно впятером.

 Малыш для старших как любимец,

 Родители во всём мудрей,

Любимый папа – друг, кормилец,

А мама ближе всех, родней.

 Любите и цените счастье!

 Оно рождается в семье,

Что может быть её дороже

На этой сказочной земле.

**Каждый из вас может стать спортсменом – сильным, красивым и выносливым, чтобы прославлять свою Родину в спортивных состязаниях и чтобы самому не болеть , быть здоровыми.**

**Вот и подошел к концу наш первый школьный праздник в этом учебном году, от всей души поздравляем учителей и всех ребят с началом нового учебного года. Праздник прошел, а путешествие в страну знаний у вас только начинается.**

**УДАЧИ ВАМ РЕБЯТА!!!**