



*Классный час «Здоровый ребёнок в здоровой семье»*


# *Это я, это я, это все мои друзья!*

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?*
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?*
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?*
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?*
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?*
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?*
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?*
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?*
- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?*
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?*

# Загадки



1. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? (лыжник)



2. 10 плюс один кого-то  
мяч хотят загнать в ворота,



а 11 других  
не пустить стремятся их. (футбол)



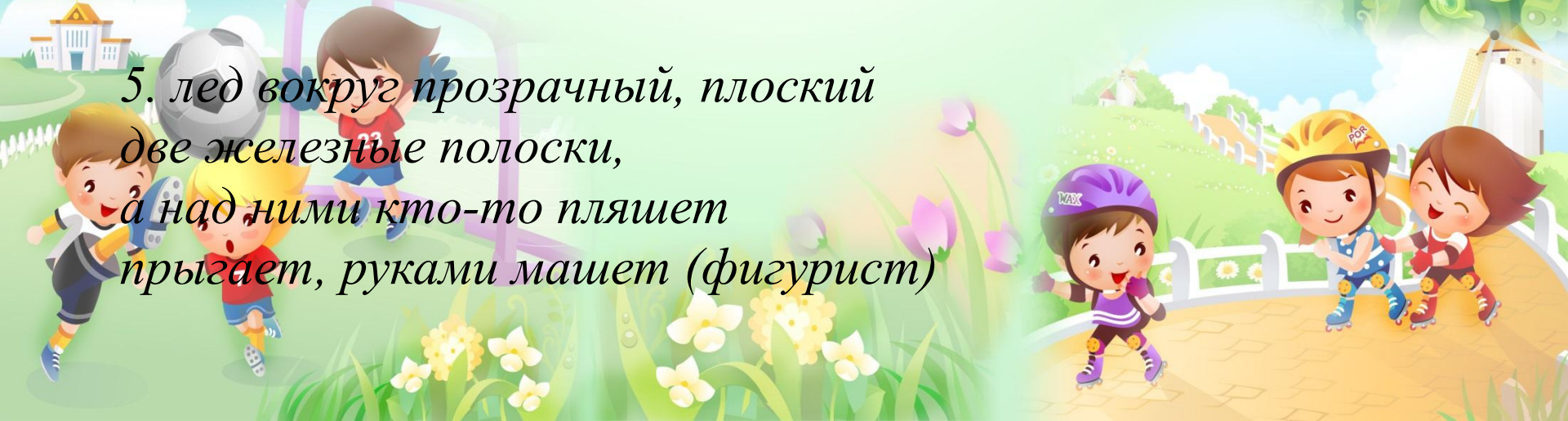
3. Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй,  
Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)



4. Зеленый луг,  
100 скамеек лишь вокруг,  
от ворот до ворот  
бойко бегают народ  
на воротах этих  
рыбацкие сети (стадион)



5. лед вокруг прозрачный, плоский  
две железные полоски,  
а над ними кто-то пляшет  
прыгает, руками машет (фигурист)



# Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо!



Этот в грязь залез и рад, что грязна рубашка,

Про такого говорят: Он плохой, неряха!



# Загадки

1. Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым, под зубком –  
Лягут волосы рядком.


2. Лёг в карман и караюлю –  
Рёву, плаксу и грязнулю  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.

3. Ей спины моей не жалко –  
С мылом трет меня - .....


4. Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!



5. Чтобы долго быть зубастым,  
Чистить зубы надо .....



6. А у пасть есть подружка.  
Чистит зуб, старается.  
Скажи, как называется?



7. Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое?



# Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни





# Пословицы

- Чистота – залог ..... (здоровья)
- Здоровье в порядке – спасибо - ..... (зарядке)
- Если хочешь быть здоров - ..... (закаляйся)

- В здоровом теле – здоровый ... (дух)

- Кто аккуратен, тот людям  
..... (приятен)

- Чистота – лучшая ..... (красота)

# Итог :

*Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,*

*И конечно, закаляйтесь.  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья*

