**Анюхина Л.Н.**

**Классный час 1 сентября в 6 классе 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

**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! 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». 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 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? 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

И на месте побежали.

Закончили мини-зарядку, молодцы!

А теперь, **подведём итоги**, что должны делать дети, чтобы быть здоровыми?  Давайте придумаем свою формулу здоровья:

|  |
| --- |
| Здоровье  Здоровье=(режим дня+правильное питание) + хороший отдых—вредные привычки. |

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. Из своего опыта я знаю, что дети любят такие мероприятия, то есть классный час должен пройти успешно.