



*Классный час «Здоровый
ребёнок в здоровой семье»*

• Хвастунова Т.Ф.

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)

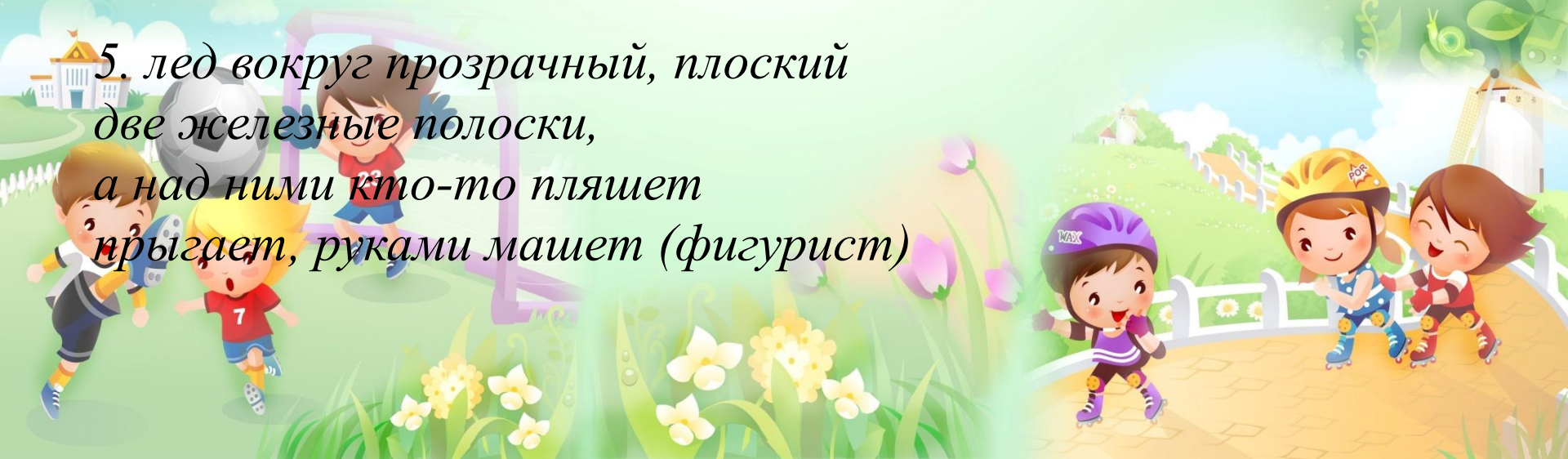
2. 10 плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,

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 караулю –
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*

