**Классный час «Здоровье – моё богатство»**

Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил Мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля»

Здоровье – это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня.

Здоровье – богатство на все времена.

А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия. А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете? (ответы детей)

**Игра** «Полезно-вредно»

Читать лёжа…

Смотреть на яркий свет….

Промывать глаза по утрам…

Оберегать глаза от ударов…

Мыть руки после работы…

Употреблять в пищу морковь…

Тереть грязными руками глаза…

Облизывать пальцы…

Заниматься физкультурой…

**Дети читают стихи**

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить.

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

1. Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться

На зарядку становиться!

1. Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

1. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

1. Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

1. Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

1. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

1. Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось.

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

1. Вот те добрые советы.

В них и спрятаны секреты.

Как здоровье сохранить,

Научись его ценить!

**Разгадывание загадок.**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна….(Зарядка)

1. Хочешь ты любить рекорд?

Так тебе поможет ..(спорт)

1. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь)

1. В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть

Есть ешё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? …(Витамины)

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегу два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой..(велосипед)

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня? (Коньки)

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,…(тренировка)

1. Худая девчонка-

Жесткая челка,

Днем прохлаждается,

А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет

Да стены помоет ( Зубная щетка)

**Учитель:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

**З –**рано вставать,

День впереди-

Каждую мышцу

С утра заряди.

**Д**- Ешь не спеша.

Пусть работают скулы.

Мы – дети, а не акулы!

**О** – Вредно ребятам

Лежачее чтение:

Вредно для книги

И вредно для зрения.

**Р** – не бойся воды.

И мойся!

Вовремя пей,

Вовремя ешь –

Будешь до старости

Крепок и свеж!

**О** – Мойте руки мылом белым

Пропадут микробы навсегда

Защищают наше здоровье

Солнце, воздух, мыло и вода.

**В** – Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться.

Чтобы сильным стать и смелым,

Быстрым, ловким и умелым.

**Ь** –надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть

**Е** – всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.

А сними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота1

Здоровье свое сбережем с малых лет

Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:**

Если вы хотите быть здоровыми и успешными сегодня и завтра, не забывайте выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни