**Классный час « Мы за ЗОЖ»**

**Подготовила учитель начальных классов МБОУ СОШ №8 имени Петра Михайловича Гурьева станицы Копанской Колодка Надежда Ивановна**

Внимание! Граждане приезжающие,

Выступающие, а также все желающие!

Замрите на мгновение,

Прослушайте объявление!

Сегодня и каждый день

Для всех, кому не лень,

Есть возможность не хворать,

В Стране здоровья побывать!

Вас приветствует 3 класс МАКСИМ ПАРХ.

Наш ДЕВИЗ
**Все вместе:** «Больше спорта, больше смеха, так мы добьемся большого успеха!»

***Под музыку*** *из мультфильма «Пластилиновая ворона»*

Одну простую сказку, а может и не сказку,
А может непростую, хотим вам рассказать.
Её мы помним с детства, а может и не с детства,
А может и не помним, но будем вспоминать. (Саша, Вика, Вероника,Лера)

Выходит девочка, в руках у неё цветок.( Даша)

Девочка: Я по саду как-то шла,
Семицветик там нашла
Удивительной раскраски.
Он волшебный был, из сказки.
Может каждый человек стать счастливым с ним навек
Лишь лепесточек оторвав и желанье загадав.

«Что ж сейчас мне загадать?»
Сколько ты не пожелай всего будет мало!
Сделать выбор трудно, но, пожалуй, нужно.
У кого совет спросить, как с цветочком поступить?
Семицветик, помоги!
Что мне делать подскажи?
**ВЫХОДЯТ ДЕТИ**

Девочка: Ребята, кто вы?

1 ребёнок: Мы – молодое поколение, которое выбирает жизнь. И этот цветок непростой. СОНЯ

2 ребёнок: Он – отражение нашей жизненной позиции. Даня

3 ребёнок: Цвет каждого лепестка этого Семицветика, как и семь цветов радуги имеет своё  обозначение. МАКСИМ П

4 ребёнок: Красный – любовь ВИКА

5 ребёнок: Оранжевый – молодость ВЕРОНИКА

6 ребёнок: Жёлтый – активность МАКСИМ П

7 ребёнок: Зелёный – здоровье ЕСЕНИЯ

8 ребёнок: Голубой – успех ШАРУЕВ

9 ребёнок: Синий – спорт РОСТИК

10 ребёнок: Фиолетовый – уверенность ДИМА
**Все вместе:** И только вместе эти цвета дают радость жизни!

1 ребёнок: Наша жизнь, как дорога, много встреч на пути.
Не прощая ошибок, жизнь, как птица, летит.
Надо сделать свой выбор, сам дорогу найди.
Даже если ты молод, выбор ждет впереди. **ДАНЯ**

Девочка: А как сделать правильный выбор?

Все: Полюби правила ЗОЖ!

 СТАНОВЯТСЯ НА МЕСТА

Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

Того не надо по утрам будить по десять раз.

И он не станет говорить, что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть и застилать кровать.

Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,

И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе сесть. **Миша**

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки. **РАДИОН**

 **ТАНЕЦ ЗАРЯДКА**

От зарядки станем мы сильней,

Здоровее, и стройнее, и красивей,

Поделись зарядкою своей

И  тогда тебя счастливей нету в мире. **РОСТИК**

Если плавать и нырять

Бегать, прыгать и метать-

Жизнь тогда твоя становится в порядке

С голубого ручейка начинается река,

А здоровье начинается с зарядки. **МАТВЕЙ Т**

 Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Эй, дружок, остановись,
От мучного откажись!
От жирной пищи откажись,
Зелень, овощи и фрукты –
Вот полезные продукты. **НАСТЯ**

 Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет. **ПРАСОЛОВ М**

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам! РОМА С

**Дима:**

Что такое физкультура? Тренировка и игра.

Что такое физкультура? Физ и куль, и ту, и ра.

Руки вверх, руки вниз – это физ.

Крутим шею, словно руль – это куль.

Ловко прыгай в высоту – это ту.

Бегай полчаса с утра – это ра.

Занимаясь этим делом,

Станешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

Не боимся мы простуды –
Нам ангина нипочем
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом! **Саша С**

 Спорт приходит в нашу школу
Эстафетою веселой.
Подрастает в школе смена
Нашим славным рекордсменам! **Рома З**

ЧАСТУШКИ

1. Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кроватки.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

2. За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

3. С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.
Ой, купите мне очки–
Не работают зрачки.

4. Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

5. Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

6. Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

7. Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся–
Позабудешь докторов.

8. бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.

9. Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

10 Я сегодня рано встала,
И морковку я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.

11. овощи и фрукты-
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

12. Таня ела кириешки
и солёные орешки,
заболел у ней живот
лучше б съела кашу. Вот!

Ничего на свете лучше нету

Чем здоровым быть на белом свете

Тем, кто дружит с физкультурой спортом

Быть здоровым очень-очень просто **Артём Г**

Я купаюсь, обливаюсь
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет. **ГОША**

**1.Первое правило:**

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день. **Ксюша Л**

**2.Второе правило:**

Вышел сразу на мороз –
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно.
Это для здоровья ценно. **Ксюша Ж**

**3.Третье правило:**

Если закаляться – в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка. **Вероника**

**ВСЕ.**  Правила, эти помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Еще и  в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.  **Саша Степ**

Давайте всегда соблюдать гигиену,

Тогда обойдут нас любые проблемы! **Шаруев**

Ты посмотри, ведь жизнь прекрасна

                С добра день добрый начинай.

Свои привычки лишь на пользу

Ты для себя употребляй. **Лера**

Здоровье наше – дар природы

Так будь здоровым, человек.

В эпоху техники и моды

Здоровью посвяти свой век. **Максим Лыс**

Своё здоровье спортом укрепляй,

              Ходи в походы и встречай рассветы,

 Секрет успеха в жизни, твердо знай -

              Твоё здоровье, ты запомни это. **Даня**

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда! **АРТЁМ Г**

Девочка: Я знаю, что мне загадать – я хочу стать такими как вы!

1 ребёнок:Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна! МАКС ПАРХ

 Мы хотим любить, верить в честность, добро творить!

2 ребёнок: Мы заявляем на весь белый свет:

 Мы - за здоровье,

 Мы - за счастье,

 Мы - против боли и несчастья! ВИКА

3 ребёнок: За трезвый разум,

 За ясность мысли,

 За детство, юность,

 За радость жизни! СОНЯ

**Все:** Выполняйте правила ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

**ПЕСНЯ**