**Классный час на тему: Здоровый образ жизни**

**Цели:**

- познакомить с понятием “Здоровый образ жизни”;

 - формировать убеждения о здоровом образе жизни и здоровье, как самой главной ценности;

- развивать умение работать в группах, коммуникативные умения и навыки учащихся.

- воспитывать общую культуру здоровья, уважительное отношение к своему здоровью, дружный коллектив, чувство товарищества.

 - воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранять здоровье на долгие годы.

- продолжить воспитание и стремление учащихся к правильному и здоровому образу жизни;

Необходимые материалы: компьютер, запись мелодии,

 Каждому ребенку: листок и ручку, листики с заповедями ЗОЖ.

Ход классного часа

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам здравствуйте, а это значит я желаю вам здоровья! Здоровье для человека- самая главная цель. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда начинаем его терять. Сегодня наш классный час будет посвящен тому, как быть здоровым и что для этого нужно сделать.

 слайд 1

Проблемная ситуация.

Сказка

В одой сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей и они отвечали ему взаимностью. Дети росли трудолюбивыми, добрыми, послушными. Но одно огорчало правителя- сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях»

Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

А что же такое здоровый образ жизни? Как вы думаете?

 (Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

•     правильное дыхание;

•     правильное и рациональное питание;

•     двигательная активность;

•     положительные эмоции;

•     закаливание;

•     любовь к природе и ее сохранение;

•     предупреждение формирования пагубных привычек

-То есть вести здоровый образ жизни - нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе –. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.)

 И чтобы точнее ответить на этот вопрос мы отправляемся в космическое путешествие по планетам «Здорового образа жизни».

Слайд 2

Пристегните ремни. Наш космический корабль на старте!

Девизом классного часа будут слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

 Слайд 3

Сегодня, отправляясь по планетам Здорового Образа Жизни мы остановимся на нескольких планетах, где будем не только выполнять задания, а мы вместе с вами выведем формулу здоровья, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

Слайд 4

Мы приближаемся к планете «Успех»

Жители этой планеты все успевают делать, и уроки, и книжку почитать, и поиграть, и родителям помочь, и любимым занятием заняться. Одежда всегда у них в порядке и в комнате убрано, и в школу они никогда не опаздывают. Почему так происходит, как вы думаете?.... А жители этой страны знают тайну времени.

Слайд 5

 А называется она.. …читаем…….. «режим дня».

Что такое режим дня? Режим – это распорядок дел, действий.

Слайд

С чего вы начинаете свой режим дня?

Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы… (дети продолжают)

Позавтракали, а затем… (дети продолжают)

Вернувшись со школы, мы…(дети продолжают)

Чем вы занимаетесь в свободное время?

А во сколько, мы ребята ужинаем и ложимся спать?

Что нужно запомнить, соблюдая режим дня?

Почему важен режим дня для человека?

Молодцы

Слайд 6

 Жители планеты подготовили нам свои рекомендации о соблюдении режима дня. . Давайте их прочитаем.

Слайд 7 . Мы подлетаем к планете – «Спортивная». На этой планете живут люди, которые дружат со спортом. А что означает слово спорт7

 Словарная работа

 Слайд 8

 Слово «спорт» с французского «депорт» - развлечение.

Слайд 9

А для чего нам нужен спорт? Кто ответит?

Жители страны приготовили для вас интересное упражнение и очень хотели, чтобы вы его разучили

Физминутка песня аврам

Слайд 10

 Мы приближаемся к планете «Здоровье» -

 А какое сейчас время года? (зима)

 Зимой люди болеют простудными заболеваниями. А какими ?….

Я вас научу, как защитить себя зимой от простуды. У человека на теле есть точки. Мы воздействуя на них сможем предупредить заболевание – ГРИПП.

- Приготовьтесь, начинаем!

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас-

Нажимай их каждый раз.

Точку первую найдем, (между бровей)

Пальчик кругом повернем.

Отдохнули, поворот-

Пальчик движется вперед.

Точку первую оставим,

Пальчик ко второй поставим (около крыльев носа)

Чтобы носик наш дышал.

Насморк деткам не мешал.

Покрутили точку эту-

Передали эстафету.

Точки третие находим (мочки ушей)

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

Кто быстрей точку найдет?

Точка четвертая на грудке у нас.

Находим все дружно ее мы сейчас,

Пальчиком водим по кругу мы снова-

Из школы домой пойдут все здоровы.

(точечный массаж ушей, носа, рук, лба по Уманской)

Советую проводить ежедневно, по 5-6 раз в день.

 Слайд 11

 Ребята, пока мы разучивали упражнение, к нам пришла зашифрованная телеграмма, в которой записаны пословицы о спорте и здоровье. Давайте их расшифруем: в 1 столбике начало пословицы, во 2 - продолжение.

Так что же такое здоровье?

Слайд 12

Здоровье- это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на создание. И на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Скажите, а отчего зависит здоровье?

 От здорового образа жизни. Факторы здоровья- движение, закаливание, питание, режим.

- А что значит здоровый человек ? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.

Итог

Слайд 13 Мы возвращаемся на Землю. Сегодня мы посетили три планеты «Здорового образа жизни».

А что же вы усвоили, побывав на всех планетах?

 И какая самая главная цель для человека? Самая главная цель- здоровье. От чего оно зависит? От здорового образа жизни.

 А что же такое здоровый образ жизни?

Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

•     правильное дыхание;

•     правильное и рациональное питание;

•     двигательная активность;

•     положительные эмоции;

•     закаливание;

•     любовь к природе и ее сохранение;

•     предупреждение формирования пагубных привычек

-То есть вести здоровый образ жизни - нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе –. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.)

Я благодарю вас за активную работу, улыбки. Я желаю вам здоровья.

Ваши аплодисменты –всем нам за хорошую работу, а аплодисменты это еще и массаж ваших ладошек, а через них массаж и ваших внутренних органов. Так давайте поиграем в игру ДОЖДИК- вытяните левую ладонь вперед, а правой ее накройте. Пошел мелкий дождь- 1 пальцем стучите по ладони, дождь усилился-2, стал сильнее-3, еще сильнее-4, начался ливень-5, сильный ливень.

 Слайд 14

 На память о нашем путешествии мне бы хотелось подарить вам заповеди ЗОЖ.

Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты.

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.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!