***Классный час***

***Тема:***«Секреты здоровья»

Дата:

Ценность: праведное поведение

Качества: соблюдение здорового образа жизни

Педагог Шокутбаева О.Е

Класс 2 «В»

***Цель:***

Ознакомление учащихся с секретами здоровья;

Привитие детям интереса к собственному здоровью;

Формирование у ребёнка бережливого отношения к собственному здоровью

***Методы:*** беседа, рассказ, объяснение, игра.

***Ресурсы:*** видео с мультфильмом «Цветик-семицветик» <https://youtu.be/5UQdqdTUi9I>

Аудио с музыкальным фрагментом для физминутки <https://youtu.be/ZnZSAx0lFHg>

***Ход урока***

1. Приветствие!.

Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие в страну «Доброты».

Конечно же, пойдём мы туда с вами Дорогою Добра и постараемся творить только Добро. <https://youtu.be/KpaG4BxHcf8>

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!

2. Поговорим.

Сегодня страна «Доброта» откроет нам секреты здоровья. А поможет нам в этом волшебный «цветик-семицветик».

-Помните эту замечательную сказку В.Катаева?

-Как у Жени оказался «Цветик-семицветик»? Какие слова надо говорить (мы тоже скажем).

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток.

Облети вокруг земли,

Быть по моему вели!

- На что она потратила первые лепестки?

А давайте про последний лепесток посмотрим фрагмент из мультфильма и продолжим наш разговор.

Фрагмент мультфильма «Цветик-семицветик» о последнем лепестке.

-На что потратила последний лепесток Женя? Как вы думаете, почему она это сделала?

**Вывод:** 1) главное богатство- здоровье.

2) а зачем быть здоровым? (жить– а значит творить добро)

Добро и Здоровье идут рядом, вместе.

-Грубых дел не совершайте.

Только добрые дарите.

**Открываем 1 лепесток (Добрые дела)**

3. А когда люди желают друг другу здоровья? (когда здороваются) **здрав**ствуйте **здоров**ье **здрав**ие

Но желать здоровья можно не просто словами, а и пением.

Музыка обладает чудотворной силой. Знаменитый математик Пифагор в своём университете Кротоне начинал и заканчивал день пением: утром, для того чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность, а вечером, чтобы настроиться на отдых.

Если человек настроит душу только на хорошую музыку, он может почувствовать значительные изменения в своём здоровье.

**Открываем 2 лепесток (Здоровайтесь)**

4. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка- это залог хорошего настроения.

Так мы дарим друг другу радость и здоровье.

**Открываем 3 лепесток (Улыбайтесь)**

5. Люди с самого рождения,

Жить не могут без движения.

Игра «Гора»

Встаньте. Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело- гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!». И тянется вверх.

Другая говорит: «Нет, сила во мне!». И тоже тянется вверх.

«Нет!– решили они,- мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе сильно, сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

Молодцы!

**Открываем 4 лепесток (Двигайтесь)** .

6. Мы продолжаем раскрывать секреты здоровья.

Песня «Зарядка».

**Открываем 5 лепесток (Правильно питайся)** картинки на доске.



Мудрый совет:

Когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности.

Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

7. -Как вы думаете, почему одни люди часто и тяжело болеют, а другие- редко? (они закаляются)

Если хочешь быть здоров- закаляйся!

-А что значит, закаляйся?

**Игра:** Выберите слова для характеристики здорового человека (хлопками)

Сильный, сутулый, бледный, румяный, неуклюжий, очень редко болеет, имеет хороший сон, если заболел, то быстро поправляется, подтянутый.

**Вывод:** Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

**Открываем 6 лепесток (Закаляйся)** картинки на доске.



8. Послушайте очень интересный рассказ.

Жил-был в одном ауле один человек. Точнее, не жил, а мучился. Всю жизнь его преследовали несчастья и болезни. Чем только его не лечили, каких только лекарей не звали, ничего ему не помогало, совсем плох стал.

Жена его, услышав, что в соседнем ауле живёт столетний старик, крепкий, как карагач, и стройный, как тополь, решила обратиться к нему за советом, как вылечить мужа.

-Скажи, отчего моего мужа преследуют недуги и несчастья? – спросила она седобородого.

-Вроде и зла никому не желаем, и трудолюбивы, и гостеприимны, а жизнь - сплошное горе.

Старик плеснул себе чаю в пиалу, отхлебнул глоточек и сказал:

-Кого зовёшь в гости, тот и приходит.

Ничего не поняла из его слов женщина и в печали вернулась домой.

Утром проснулся муж. Не успев открыть глаза, уже сказал с вздохом:

-Ох, жизнь моя горькая, болезни одолели, несчастья замучили!..

Женщина, вспомнив слова старика, тут же возразила ему:

-Нечего больше болезням и несчастью делать в нашем доме! У нас дел нынче много. Мы не их звали, а бодрость и радость!

И что вы думаете? Вскоре муж её перестал болеть, а в доме поселились веселье и радость.

-В чём смысл этого рассказа? Чему он учит?

**Заповедь:** «Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях. Это твоя победа

**Открываем 7 лепесток (Хорошие мысли)**

9. Вот и раскрыл все свои лепестки наш «Цветик-семицветик». Рассказал нам все свои секреты здоровья.

– Закройте глаза. Наполнитесь светом. Мысленно пошлите пожелание здоровья своим родным и близким.