**КГУ «Краснонивская ОСШ»**

Согласованно:

Зам. директора по ВР

Никонова О.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Классный час**

**на тему:**

**«Формирование ЗОЖ»**

***для 5 класса***

Подготовил:

Учитель физкультуры

Куттубаев К.Б.

**с.Красная Нива 2021 г**

**Цель:**  формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

**Задачи:** - расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;

-способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
-формировать негативное отношение к вредным привычкам;
-воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход занятия**

Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!    Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!»,спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье.

 - Одного Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?”

 Ребята, а как бы вы ответили на этот вопрос? (ответы детей)

 Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.

- Согласны ли вы с мудрецом? (ответы детей)
    Сегодня мы с вами проведем классный час о здоровье, как его сберечь, чтобы  вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным. А также поговорим о том ,что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

Ребята, а что вы понимаете под словом «здоровье»?

«Здоровье – это …» – продолжить фразу. (Дети продолжают фразу). Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.
Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?
Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

**2. Тест «Твое здоровье»**

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться дома.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. Я уже пробовал курить.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

*Результаты.*

*1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.*

*3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.*

*7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе…*

**3. Составление схемы «Здоровый образ человека».**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?
Что мешает людям жить долго?
Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.
А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении схемы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

Закаливание

Режим дня

Гигиена

Правильное питание

Движение, спорт

Отсутствие вредных привычек

Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?
Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?
Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека? Послушаем своих одноклассников.

**1.Конкурс «Анаграммы»**

У вас на столах лежат карточки, на которых  записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?
ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
ДКАЗАРЯ – зарядка
ЛКАЗАКА – закалка
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка

**2. Игра «Доскажи словечко»** (пословицы о здоровье)
  Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)
· Болен – лечись, а здоров… (берегись.)
· Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)
· Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)
· Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)
· Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)
· В здоровом теле… – (здоровый дух.)

7.  **Рефлексия.**

**-**Ну вот и подошел к концу наш классный час. А теперь пора подвести итоги и сделать выводы. Что интересного вы узнали сегодня? Какие выводы для себя сделали?

И сейчас я предлагаю вам сделать совместный кластер «Здоровый образ жизни»

8. **Заключение.**

**-**Дорогие ребята, мне бы хотелось, чтобы вы все и всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом, ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких.

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!