**Классный час «Мы за Здоровый Образ Жизни »**

**Девиз: Скажи : Да! Здоровому Образу Жизни**

**Цели:** воспитывать культуру здоровья; обобщить представления о здоровье как одной из главных ценностей человека.

**Оборудование:** карточки со словами, два круга зеленый и красный (у каждого

ученика), листы А-4,текст девиза

**Ход классного часа**

**1.Организационный момент.**

Стихотворение А.Шибаева «Наша школа»

Приветствуем всех, кто время нашел

И в школу на праздник здоровья пришел!

Пусть осень стучит листопадом в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота!

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**2.Сообщение темы.**

- Тема нашего классного часа«Мы за Здоровый Образ Жизни »

Девиз: Скажи : Да! Здоровому Образу Жизни.

(дети читают девиз хором)

**3. Беседа с учащимися.**

– Здоровье – величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье. Что же включает в себя понятие здоровье?

Веселый смех – это здоровье? (Да)

Стройная фигура – это здоровье? (Да)

Хороший аппетит - это здоровье? (Да)

Красивые глаза - это здоровье? (Да)

Хорошая память – это здоровье? (Да)

Сколько лет живет здоровый человек? (Ответы учащихся разные.)

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

-Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет –закаленное тело, второй- правильное питание, третий – режим дня, четвертый – ежедневный физический труд.

Здоровый человек. Какой он? Нужно выбрать перечисленные на доске слова-характеристики здорового человека

|  |
| --- |
| Красивый Веселый |
| Сильный Грустный |
| Улыбающийся Слабый |
| Ловкий Закаленный |
| Толстый Стройный |
| Крепкий Бледный |
|  |
|  |
|  |
|  |

Учащиеся читают слова, характеризующие здорового человека.

**Учитель:** Как же стать здоровым и сохранить своё здоровье?

**Просмотр видеоролика , Билим ленд**

Давайте вместе разберемся, что же такое здоровый образ жизни. Поработаем в группах

*Ученики в группах составляют постер и готовят защиту*

*1 группа – спорт*

*2 группа – гигиена*

*3группа – привычки*

*4 группа – правильное питание*

Защита постера

1группа + Билял

2 группа + Данис

**Учитель:** Необходимо соблюдать правила личной гигиены!

**Просмотр видеоролика , Билим ленд**

3 группа + Алёна

**Учитель:** Есть вредные привычки, которые опасно приобретать, потому, что от них потом нелегко избавиться, а порой и невозможно. А какие вредные

привычки могут ему навредить? (ответы детей)

- Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы

громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд - классная доска?

Спорт‚ зарядка, упражненья?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

4 группа + Милана

**Учитель:** А как вы думаете, может ли полезная пища быть очень вкусной?

Милана и её мама приготовили нам сюрприз….вкусные фруктовые корзиночки…

Мы их попробуем как раз после того как сходим в столовую.

Учитель: А мы подведем небольшой итог…

**Каждая группа задаст один открытый вопрос по своей теме….**

Учитель: Проверим еще раз как вы усвоили правила здорового образа жизни…

**Игра « Вредно, полезно»**

Читать лежа…

Перед сном много есть…

Правильно питаться…

Чистить зубы два раза в день…

Проветривать комнату…

Закалять организм…

Грустить…

Совершать добрые поступки…

Делать зарядку…

Смотреть телевизор с близкого расстояния…

Учитель : Молодцы!

**5. Рефлексия. Пока дети пишут включить ролик песню…**

Вот и подошёл к концу наш классный час, спасибо всем, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Я надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно

А сейчас у вас на столах лежат ладошки. Закончите предложение…. И прикрепите свою ладонь к плакату

**Рефлексия для учителей Ваши предложения и пожелания.**