**Классный час**

**«Здоровым быть модно!»**

**Цель:** формирование у обучающихся понятия здорового образа жизни.

**Задачи:**

– расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

-моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

**Оборудование:**ноутбук учителя, интерактивная доска, презентация .

**Методические рекомендации:** занятие проводится в виде лекции с элементами беседы, игровых упражнений и презентации.

**Ход классного часа.**

***(Слайд 1.)*** Эпиграф:

***«Приобрести здоровье — храбрость,  
сохранить его — мудрость,  
а умело распорядиться им — искусство»*  
Франсуа Вольтер**

Учитель:

- Здравствуйте ребята! Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья. Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том, почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг  другу  здоровья? ***(Слайд 2)***Тема нашего классного часа **«Здоровым быть модно!»**

**Наверно, потому, что  здоровье  для  человека – самая  главная  ценность.**

**- *( Слайд 3)*** Каждый из вас хочет быть модным. И в наше время, к счастью, стало модным быть здоровым. Сегодня  вы будете не  просто  зрителями, сегодня  мы  с  вами   выведем  формулу  здорового образа жизни.

***(Слайд 4)* Беседа «Что такое здоровый образ жизни? »**

**Учитель:** Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит пользу обществу. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье закладывается в детстве, любое отклонение в развитии организма, любая болезнь сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья взрослого человека. Здоровье человека зависит от целого комплекса определенных факторов: наследственности; окружающей среды – природной и социальной; уровня культуры; образа жизни индивида, его привычек и пристрастий.

**Учитель**. Поэтому цель нашего урока – не только сформировать представление, что такое здоровый образ жизни, но и задуматься о необходимости быть здоровым. Сегодня у нас будут гости Друзья Здорового Образа Жизни!

**(Слайд 4) Заходят гости *( Приложение 2)***

- Рациональное питание

- Личная гигиена

-Спорт

- Свежий воздух

-Позитивное настроение

- Сон

**Вы готовы!**

***(Слайд 6-8)*** **Рациональное питание:** Здравствуйте ребята! Я рациональное питание! Как еще можно меня назвать **(Здоровое питание)**

- Организм ребёнка расходует энергии в 1,5 – 2 раза больше, чем организм взрослого человека в расчёте на 1 кг веса.

**Учитель:** Ежедневно организм ребенка должен получать белки и витамины группы В. Это нежирные сорта мяса, печени, а также бобовые, зерновые, коричневый рис.

Рыба способствует работе головного мозга, особенно семга, форель, сельдь, скумбрия.

Не забывай кисломолочных продуктах, а так же о молоке, твороге. А также о натуральных йогуртах, срок хранения которых не более месяца. Детям полезны сырники, запеканки, пудинги из каш с добавлением творога.

В рационе питания для детей обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, орехи, особенно грецкие орехи, миндаль, фундук,

**Рациональное питание:** А сейчас хочу вам загадать загадки!

- Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки

Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка…

А вытащить его помогла Мышка!

Что это за корнеплод? ( Репка)

- Это вовсе не игрушка – Ароматная…( Петрушка)

- До слез доводит он без рук! Догадались? Это…( Лук)

- От простуды нас избавил,  
Витаминов нам добавил,  
И от гриппа нам помог,  
Горький доктор наш…(Чеснок)

**Рациональное питание:** Какие ребята молодцы! А сейчас я позову мою подругу! Личную Гигиену!

***(Слайд 9-10)***

**- Выходит Личная Гигиена**

**Личная Гигиена:** Добрый день ребята!Хочу с вами поговорить, что же в ходит в личную гигиену каждого человека!

**Отвечают дети подняв руку** (каждое утро надо умываться, чистить зубы, принимать душ, расчесывать волосы и тд.)

**Личная Гигиена: -** Какие умные ребята! Молодцы! Знают все , что надо следить за собой и быть опрятным!

***Слайд* Физкультминутка**:

***Слайд* Учитель:** Мы физически активны,  
 С ним мы станем быстры, сильны...  
 Закаляет нам натуру,  
 Укрепит мускулатуру.  
 Не нужны конфеты, торт,  
 Нужен нам один лишь... (спорт)

**Выходит Спорт!**

**Спорт:** Физкульт - Привет!

Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

А теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

**Загадки:**

-Льется Речка - Мы Лежим.  
Лед На Речке - Мы Бежим. (Коньки)

-Эти Фрукты Не Съедобны,

Но Огромны И Удобны.

Их Иной Спортсмен Часами

Лупит Сильно Кулаками (Боксерская груша)

- Он На Вид - Одна Доска,

Но Зато Названьем Горд,

Он Зовется... ( Сноуборд)

сноуборд

- Стукнешь о стенку -

А я отскачу.

Бросишь на землю -

А я поскачу.

Я из ладоней в ладони лечу

Смирно лежать не хочу. ( Мяч)

-Силачом я стать хочу.

Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем -

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...

(Ответ: Гантели)

-Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -  
Значит там игра -....

(Ответ: Хоккей)

-Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвоздь в ворота забивают,  
Кричат от радости все: «Гол!».  
Игру с мячом зовут...  
(Футбол)

***(Слайд 14*) Учитель:** А как же зовут нашего следующего гостя! Ребята, давайте его угадаем! Для этого нам надо разгадать ребус! (Свежий воздух)

**Свежий воздух:** Доброго здоровья, ребята!

Свежий воздух полезен для здоровья и укрепления всего организма в целом: он улучшает работу сосудов, легких, сердца и других органов. Становится понятно, что влияние свежего воздуха на здоровье неоценимо – и для взрослых, и для детей. Раздражительность, переутомление, безынициативность, лень, нервные срывы – все это исчезает, когда мы вдыхаем «правильный» воздух. Вы уже поняли , что я очень люблю ребусы! Так давайте ребята вы отгадаете, где я люблю гулять!

**(Загадывает ребусы Слайд 15)**

**Гости все дружно:** На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайся по погоде!

Звучит песня ( От Улыбки) и вбегает **Позитивное настроение.**

***(Слайд 16)* Позитивное настроение:** Здорово Ребята! Вы узнали меня? Правильно я Позитивное или Хорошее настроение. А давайте с вами, отдохнем! Так сказать, по - релаксируем! Ведь хорошее настроение – это заряд энергии на весь день!

**Проводит Релаксацию «Улыбка»: ( звучит музыка)**

Представьте себе, что вы видите перед собой красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка. Повторите это упражнение 2-3 раза. Ведь от улыбки жизнь становится ярче, а душа светлее.

**Учитель:** Спасибо большое! Какие замечательные друзья у Здорового Образа Жизни ( ЗОЖИКА)!

**Личная Гигиена:** Стойте, а где же Наш Сон! Опять спит и забыл о нашем классном часе! ***( Слайд 17)***

***Выходит Сон (Зевая)***

**Сон:** Как я мог забыть! Ведь Здоровый сон **–** это залог здоровья и успехов в карьере, а его отсутствие является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.

Ребята , а вы знаете пословицы и поговорке о сне?

Отвечают дети ( подняв руку):

***(Слайд 18 )* Пословицы и поговорки:**

Сон - лучшее лекарство.

Выспишься - помолодеешь.

Сон лучше всякого богатства.

Подушка *-*лучшая подружка.

Нет такого силача, которого сон не поборет.

Силен слон, да посильнее его сон.

После обеда полежи, после ужина походи.

**3.Заключительная часть**

***(Слайд 19)* Учитель:** Ребята, сегодня мы говорили о том, здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

***(Слайд 20)* Гости:** Желаем вам: Никогда не болеть; Правильно питаться; Быть бодрыми; Вершить добрые дела.

**Все вместе:** В общем, вести здоровый образ жизни!Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

**4. Рефлексия: учащиеся показывают карточки!**

**Красная:**

Классный час понравился. Узнал много нового.

**Желтая:**

Классный час понравился. Не узнал ничего нового.

**Синяя:**

Классный час не понравился. Зря время потерял.

**Спасибо за внимание!**

<https://drive.google.com/drive/folders/1_Jzm7CK00rV7eoMXPY9BqNDR-ToSyZBC?usp=sharing>  **ссылка на презентацию**