**Тема классного часа «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ».**

**Цели:**

1. **Формировать навыки здорового образа жизни**
2. **Развивать элементы проектной деятельности.**
3. **Воспитывать нравственное отношение к жизни и здоровью.**

**"Деньги потерял - ничего потерял,**

**время потерял - многое потерял,**

**здоровье потерял - все потерял!".**

 **Мудреца спросили:**

Что является для человека

наиболее ценным и важным в жизни:

богатство или слава?

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

 Здоровый нищий счастливее

больного короля». (Слайд 2)

**Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал:**

 **«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».**

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. ( 3слайд)

 А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

**Дети:**

– Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**Учащийся:** Правильно, чтобы быть здоровым, 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 – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек. **1.Вступительное слово классного руководителя.**
 Конец XX и начало XXI века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.
В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.
Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья… Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым! Огромный вред приносят курение, алкоголь, наркотики и здоровью, и моральному облику человека, всей его жизни.

***Игра «Полезно-вредно»*** (4 слайд)

Читать лежа …

Смотреть на яркий свет …

Промывать глаза по утрам …

Смотреть близко телевизор…

Оберегать глаза от ударов …

Употреблять в пищу морковь, петрушку …

Тереть грязными руками глаза…

Заниматься физкультурой …

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться! (5 слайд)

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день. (6 слайд)

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна! (7 слайд)

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда! (8слайд)

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**Учитель: - Я сейчас прочитаю несколько советов, а вы скажите правильные они или нет.**

 1.      Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?                               НЕТ

 Блеск зубам, чтобы придать

Нужно крем сапожный взять,

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?                               НЕТ

 Говорила маме Люба:

«Я не буду чистить зубы.»

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба?                                       НЕТ

 Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?                                        НЕТ

 Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

 **Учитель:- А теперь подумайте, что является залогом здоровья?**

Дети: -  ЧИСТОТА

Учитель: - Что необходимо делать, чтобы быть чистыми и здоровыми?                                                  (ответы детей)

            В путь – дорогу собирайся,

            За здоровьем отправляйся!

            И запомни, что вода –

            Лучший друг ваш, детвора!

     ПРАВИЛА  УХОДА  ЗА  КОЖЕЙ.                    (на доске )

Умываться, мыть руки с мылом.

Принимать душ, раз в неделю мыть тело мочалкой.

Своевременно обрабатывать порезы, ожоги, ушибы.

Не допускать перегрева или переохлаждения кожи.

Носить чистую, удобную одежду.

Одеваться по погоде.

**А теперь давайте разгадаем загадки:**

1. Утром раньше поднимайся.

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна... (Зарядка.)

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет ... (Спорт.)

4. В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодною порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? -
(Витамины)

5. В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь.)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих -

Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,... (Тренировка.)

**9.**Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоет.
(Зубная щётка)

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.

**Каждый правильный ответ оценивается в три балла.**

1. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета (Велосипед)

2 П. Брэгг говорит; что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом. (Солнце, воздух и вода )

3. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: «Это обмен знаниями при помощи жестов?» (о боксе)

4.Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид лёгкой атлетики. Какой? (Бег)

**А теперь вам предлагается составить свой проект по правилам здорового образа жизни. В картинках и подписях к ним вы должны отобразить суть ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. Работаем в группах по 5-6 человек.**

**А на прощанье, ребята, дам вам такие советы:**

1. Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

1. Следует, ребята, знать

 Нужно всем подольше спать.

 Ну а утром не лениться–

 На зарядку становиться!

1. Чистить зубы, умываться,

 И почаще улыбаться,

 Закаляться, и тогда

 Не страшна тебе хандра.

1. У здоровья есть враги,

 С ними дружбы не води!

 Среди них тихоня лень,

 С ней борись ты каждый день.

1. Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот,

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

1. Кушать овощи и фрукты,

 Рыбу, молокопродукты-

 Вот полезная еда,

 Витаминами полна!

1. На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе:

 Одеваться по погоде!

1. Ну, а если уж случилось:

 Разболеться получилось,

 Знай, к врачу тебе пора.

 Он поможет нам всегда!

1. Вот те добрые советы,

 В них и спрятаны секреты,

 Как здоровье сохранить.

 Научись его ценить!

**Учитель:**

Если вы хотите быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывайте выполнять эти простые действия, которые помогут вам достичь результатов не только в сохранении вашего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.