**Классный час .Тема: «Что значит здоровый образ жизни?»**

**Цель:** Познакомить с понятием «здоровый образ жизни», привлечь учащихся к здоровому образу жизни, включающему высокую двигательную активность, правильное питание, соблюдение режима дня, соблюдение гигиенических требований; проводить пропаганду здорового образа жизни среди учащихся.

**Форма проведения:** игра и беседа.

**Оборудование:** медиапроектор, компьютер, экран,

**Ход урока:**

**Исполнение спортивного танца.**

1. **Оргмомент.**

- Приветствуем тех, кто время нашёл

 К нам на занятье о здоровье пришёл!

Пусть весна улыбается в окно,

И в классе светло и тепло!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

- Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

- Я хочу узнать, какое у вас сейчас настроение. У вас на столе полоски двух цветов. Если у вас хорошее настроение, возьмите яркую полоску, если не очень – тёмную. Я надеюсь, что к концу нашего мероприятия настроение у всех будет замечательным.

1. **Постановка цели урока и сообщение темы.**

- Итак, о чём мы сегодня будем говорить на классном часе?

- Сегодня на классном часе мы поговорим о том, что значит «Здоровый образ жизни». Я предлагаю вам поиграть вместе с телеведущим Леонидом Якубовичем в игру «Поле Чудес в стране Здоровья». А пока вы будете играть, ваша задача будет подумать, что значит «здоровый образ жизни».

1. **Игра «Поле Чудес в стране Здоровья».** *(слайд 2)*

«В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся»

- Когда Леонид Якубович ведет телеигру «Поле Чудес», то победители получают денежные призы или технику. В результате нашей игры вы приобретете знания, которые помогут вам сохранять и укреплять ваше здоровье. А здоровье, как известно, ценится больше всего на свете.

Условия игры *(слайд 3):* В игре нет туров, финала и суперигры . Дети класса делятся на 4 команды. Команда, вытянувшая по жребию право первой делать ход, выбирает категорию на барабане (переход к заданию осуществляется по гиперссылке щелчком мыши по выбранной категории). Если команда ошибается, то ход переходит к другой команде. Команда может назвать слово целиком или отгадывать его по буквам. За каждый правильный ответ команде даётся жетон. Та команда, которая наберёт больше жетонов, выигрывает.

***Задания для игры:***

* ***Категория «Режим дня»*** *(слайд 7):*

Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдет –

Он сразу и уйдет. (Сон)

- Как сон влияет на здоровье человека?

- Верно, во время сна человек восстанавливает свои силы, свою энергию.

- Вспомните, что еще, кроме сна, должно быть обязательно включено в ваш режим дня. (За дополнительные баллы)

- Итак, соблюдение режима дня оказывает положительное влияние на здоровье человека.

* ***Категория «Гигиена 1»*** *(слайд 4):*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мягкой пастой дружит,

Нам усердно служит.

 (Зубная щётка)

* ***Категория «Гигиена 2»*** *(слайд 5):*

Уползает, как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне:

Пусть помоет руки мне.

 (Мыло)

* ***Категория «Гигиена 3»*** *(слайд 6):*

Вафельное и полосатое

Гладкое и лохматое,

Говорят нам два конца:

«Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня!»

 (Полотенце)

- Итак, вы назвали такие предметы, как зубная щётка, мыло, полотенце.

- Что их объединяет?

- Да, это предметы личной гигиены человека.

- Назовите еще предметы, которые относятся к личной гигиене (за дополнительные баллы)

* ***Категория «Спорт 1»*** *(слайд 8):*

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …

 (зарядка)

- А давайте – ка и мы с вами сделаем зарядку.

 На зарядку становись!

 Вверх рука, другая вниз!

 Повторяем упражненье,

 Делаем быстрей движенья.

 Раз – вперёд наклонимся,

 Два – назад прогнёмся.

 И наклоны в стороны

 Делать мы возьмёмся.

 Присядания опять

 Будем дружно выполнять.

- Кто по утрам делает зарядку?

- Выполнение зарядки каждый день – это выработанная привычка. А все ли привычки людей полезны для здоровья? (курение, алкоголь, наркомания) – доп.баллы.

* ***Категория «Спорт 2»*** *(слайд 11):*

Под ногами у меня

Деревянные друзья.

Я на них лечу стрелой,

Но не летом, а зимой.

 (Лыжи)

- Кто любит кататься на лыжах?

- Какими видами спорта можно заниматься в вашем возрасте для укрепления здоровья? (доп.баллы).

- Итак, занятие различными видами спорта тоже укрепляет здоровье.

* ***Категория «Питание 1»*** *(слайд 9):*

Эти вещества люди называют полезными, потому что они делают человека здоровым, помогают защищаться от болезней. Если их не хватает в организме, то человек очень часто болеет.

 (Витамины).

* ***Категория «Питание 2»*** *(слайд 10):*

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся …

 (фрукты)

- Какие еще продукты способствуют укреплению здоровья и содержат много витаминов? (доп.баллы).

- Какие продукты считаются вредными для здоровья? (доп.баллы)

- Какой можем сделать вывод, каким должно быть наше питание?

1. **Проблемная ситуация**. Определение понятия «здоровый образ жизни». (Дети определяют понятие «здоровый образ жизни»)

*Вывод: Здоровый образ жизни*  предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

А теперь мальчишки и девчушки

 Мы посмотрим, как усвоили вы все наказы

 Если наш совет хороший,

 Вы похлопайте в ладоши.

 На неправильный совет.

 Говорите: нет! нет! нет!

**Игра-тренировка «Да-нет!»**

1.

 Постоянно нужно есть.

 Для зубов для ваших

 Фрукты, овощи, омлет,

 Творог, простоквашу.

 Если мой совет хороший,

 Вы похлопайте в ладоши.

Дети хлопают.

2.

 Не грызите лист капустный,

 Он совсем, совсем не вкусный

 Лучше ешьте шоколад,

 Вафли, сахар, мармелад.

 Это правильный совет?

 Дети: Нет! Нет! Нет!

3.

 Говорила маме Люба:

 - Я не буду чистить зубы.

 И теперь у нашей Любы

 Дырка в каждом, в каждом зубе

 Каков будет ваш ответ?

 Молодчина Люба?

Дети: Нет!

4.

 Блеск зубам чтобы придать,

 Нужно крем сапожный взять.

 Выдавить пол тюбика

 И почистить зубики.

 Это правильный совет?

 Дети: Нет! Нет! Нет!

5.

 Ох, неловкая Людмила

 На пол щётку уронила

 С пола щётку поднимает

 Чистить зубы продолжает.

 Кто даст правильный совет?

 Молодчина Люда?

Дети: Нет!

6.

 Навсегда запомните,

 Милые друзья,

 Не почистив зубы,

 Спать идти нельзя.

 Если мой совет хороший,

 Вы похлопайте в ладоши.

Дети хлопают.

7.

 Зубы вы почистили

 И идите спать.

 Захватите булочку

 Сладкую в кровать.

 Это правильный совет?

 Дети: Нет! Нет! Нет!

8.

 Запомните совет полезный,

 Нельзя грызть предмет железный.

 Если мой совет хороший,

 Вы похлопайте в ладоши!

Дети хлопают.

- Итак, делаем итог нашего мероприятия.

- Здоровый образ жизни предполагает… (Презентация)

Вредным привычкам!

 Все Нет!

Здоровому образу жизни…

Все Да!

 А если так, подходи сюда!

 Оставь свой отпечаток здесь.

 Вырази своё мнение, не стой.

 Оставайся всегда самим собой!

 В заключение дети оставляют отпечаток своей руки на полотне «Мы за здоровый образ жизни»

1. Подведение итогов. (Подсчитывание жетонов)

- А сейчас, какое у вас настроение?

«Друзья! Нам прощаться настала пора!

И чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек.

Мы, ЗДРАВСТВУЙТЕ, вам напоследок кричим.

Дыханьем здоровья вас всех одарим».

1. Домашнее задание: нарисовать рисунок или изготовить коллаж «Мы за здоровый образ жизни!».