**Классный час**

**Тема:** « Как сохранить здоровье».

**Цель:** формирование ценностного отношения к собственному здоровью, потребности в здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным привычкам.

**Подготовительная работа:** подобрать интересные иллюстрации, фотографии отражающие спортивную жизнь, подготовить текст песен «От улыбки станет всем светлей», музыка, карточки – факторы здоровья.

Ход занятия

 «Будьте здоровы».

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь.

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом – загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым,

Ты будешь силачом.

 С. Островский

- Сегодня мы вместе с вами будем разбираться, как сохранить свое здоровье. Но прежде давайте уточним, что же такое здоровье?

***(Ответы детей)***

- До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? *(****Ответы детей)***

- А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память.

Или ещё пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? *(****Ответы детей)***

- Так что же такое здоровье?  *(****Ответы детей)***

- Итак: Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

- Кто скажет, от чего зависит наше здоровье? ***(Ответы детей)***

- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел.

- А кто болел один раз в году?

- А кто болел 2 раза и более?

- Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть ЗДОРОВЫМ!
- Как называют людей, которые не боятся холодной воды, а пропагандируют купание зимой? ***(Моржи)***

- Как люди становятся «моржами»? ***(Закаливаются)***

- Что такое закаливание? *(****Ответы детей)***

- Закаливание сохранит наше здоровье? ***(Да)***

- Это первый фактор здоровья – «ЗАКАЛИВАНИЕ» (Приложение 1)

(Вывешивается на доске)

-Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнит о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъём – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают… С друзьями поссорился…все это стресс.

- По вашему мнению, как можно спастись от стресса?

***(Ответы детей: можно выйти в лес и сильно закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза и представить себя животным,*** *п****отанцевать****).*

- Сегодня я научу вас приёмам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния. Это упражнение – растирание ладошек. Давайте попробуем. (*Дети растирают ладошки*)

- Есть ещё одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, вы попробуйте петь. Давайте сейчас споём песню «От улыбки станет всем светлей» из мультфильма «Крошка Енот» (Приложение 2)

- Как вы себя чувствуете, какое у вас сейчас настроение?

- Итак, хорошее настроение поможет сохранить здоровье? ***(Да)***

- Это второй фактор здоровья – «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ» (Приложение 1)

(Вывешивается на доске)

- Мне кажется вы немного устали, давайте немного разомнемся.

 К речке быстро мы спустились,

 Наклонились и умылись.

 Раз, два, три, четыре

 Вот как славно освежились.

 А теперь поплыли дружно.

 Делать так руками нужно:

 Вместе – раз, это брасс,

Один, другой – это кроль.

Все как один плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

- Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали? *(****Ответы детей)***

- Правильно – физминутка, разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни.

- Он способствует укреплению здоровья? ***(Да)***

- Это третий фактор здоровья – «АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (Приложение 1)

(Вывешивается на доске)

- Русские люди испокон веку были здоровыми, крепким, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то – это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек – ещё и тот, у кого есть сила управлять самим собой.

- Как вы думаете, занятия спортом помогут нам стать сильными, крепкими?

*(****Ответы детей)***

- Какие вы знаете виды спорта, которые могли бы поддержать наше здоровье?

***(Ответы детей)***
- Это четвёртый фактор здоровья – «СПОРТ» (Приложение 1)

(Вывешивается на доске)

- У каждого человека есть свои привычки. На какие группы можно их разделить? *(****Ответы детей)***

- Что относится к вредным привычкам? *(****Ответы детей)***

- Правильно, «алкоголь», «курение», «наркотики» - эти слова известны каждому человеку. Алкоголь, курение и наркотики человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди.

- Расскажите, какой вред здоровью могут нанести вредные привычки детскому организму?

*(****Ответы детей)***

- Давайте немного поиграем.

**КОНКУРС ПОСЛОВИЦ**(Объяснить значение пословиц)
1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. *(Пьяный думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не может.)*2. Пить до дна – не видать добра*. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)*

- Это пятый фактор здоровья – «ПРИВЫЧКИ» (Приложение 1)

- Мы сегодня ещё ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь.

- Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть» и это правда.

- Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

- Все ли продукты, которые продаются в магазинах полезны? ***(Нет)***

- Расскажите, какие продукты являются полезными, а какие желательно не покупать? ***(Ответы детей)***

**КОНКУРС «ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ»**

Дети пишут на плакате полезные продукты питания и рассказывают чем, по их мнению, этот продукт полезен.
- Это шестой фактор здоровья - «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ» (Приложение 1)

(Вывешивается на доске)

- Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Какой же можно сделать вывод, как сохранить наше здоровье?  ***(Ответы детей)***

На доске Факторы здоровья:

1. Закаливание
2. Хорошее настроение
3. Активный образ жизни
4. Спорт
5. Привычки
6. Рациональное питание

- Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Мы закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

Приложение 1

|  |
| --- |
| **Закаливание** |

|  |
| --- |
| **Хорошее настроение** |

|  |
| --- |
| **Привычки** |

|  |
| --- |
| **Активный образ жизни** |

|  |
| --- |
| **Спорт** |

|  |
| --- |
| **Рациональное питание** |

Приложение 2

**«От улыбки станет всем светлей»**

От улыбки хмурый день светлей,

От улыбки в небе радуга проснется...

Поделись улыбкою своей,

И она к тебе не раз еще вернется.

Припев:

И тогда наверняка, вдруг запляшут облака,

И кузнечик запиликает на скрипке...

С голубого ручейка начинается река,

Ну, а дружба начинается с улыбки.

С голубого ручейка начинается река,

Ну, а дружба начинается с улыбки.

От улыбки солнечной одной

Перестанет плакать самый грустный дождик.

Сонный лес простится с тишиной

И захлопает в зеленые ладоши.

Припев:

И тогда наверняка, вдруг запляшут облака,

И кузнечик запиликает на скрипке...

С голубого ручейка начинается река,

Ну, а дружба начинается с улыбки.

С голубого ручейка начинается река,

Ну, а дружба начинается с улыбки.

От улыбки станет всем теплей -

И слону и даже маленькой улитке...

Так пускай повсюду на земле,

Будто лампочки, включаются улыбки!

Припев:

И тогда наверняка, вдруг запляшут облака,

И кузнечик запиликает на скрипке...

С голубого ручейка начинается река,

Ну, а дружба начинается с улыбки.

С голубого ручейка начинается река,

Ну, а дружба начинается с улыбки.