**Отдел образования администрации Ленинского района г.Гродно**

**Государственное учреждение образования**

**«Гимназия № 2 г.Гродно»**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Мы за Здоровый Образ Жизни»**

**Составила: Амурская Оксана Анатольевна,**

**учитель начальных классов**

**первой квалификационной категории**

**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 занятия**

**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 сними порядок, уют, чистота!

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**2.Сообщение темы.**

**Учитель:**

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

**Девиз:** Скажи «Да» Здоровому Образу Жизни.

(дети читают девиз хором)

**3. Беседа с учащимися.**

**Учитель:**

– Здоровье – величайшая ценность человека, 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:**

Расскажу вам по-порядку,  
Как я делаю зарядку:  
Ноги вверх, направо в бок,  
Оттяну чуть-чуть носок,  
Подогну в коленях ноги,  
Снова вытяну немного.  
Говорит сестрёнка Катя:  
- Может, встанешь ты с кровати.  
Продавил её совсем,  
Ты - лежачий наш спортсмен!

-Ребята, так вы делаете зарядку?

*Ученики говорят, что зарядка нужна, чтобы зарядиться бодростью на весь день, а лёжа на кровати бодростью не зарядишься.*

**Физкультминутка.**

Вот уже вставать пора!  
Просыпайся, детвора!!!  
Быстро встанем по порядку -   
Дружно сделаем зарядку!  
Все готовы? Не зевай!  
Упражнения начинай!  
Поприветствуем друг друга  
И пройдемся мы по кругу.  
Сели-встали, сели-встали -  
Наши ножки не устали.  
Ручки в стороны и вверх -  
Станем мы сильнее всех!  
Мы попрыгали немножко   
Друг за другом по дорожке!  
Побежали умываться,  
Причесаться, одеваться!

**Учитель:**

**-** Объявляем конкурс на лучший режим дня.

*Ученики в группах составляют режим дня, выбирается самый правильный.*

- Сейчас мы с вами проведем игру «Светофор здоровья»

- Напоминаю! Красный свет светофора – сигнал опасности. Зеленый – путь открыт.

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…

**I. Разминка (загадки)**

1. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (*Спорт*)

2. Когда он к нам приходит,          3. По пустому животу

 То в сказку всех уводит.                 Бьют меня – невмоготу.

А солнышко взойдёт –                    Метко сыплют игроки

Он сразу и уйдёт. (*Сон*)   Мне ногами тумаки. (*Мяч*)

4. Горяча и холодна,                       5. Костяная спинка,

Я всегда тебе нужна.                       Жёсткая щетинка:

Позовёшь меня – бегу,                    С мятной пастой дружит

От болезней берегу. (*Вода*)    Нам усердно служит. (*Зубная*

*щётка*)

6. Ускользает как живое,                7. Чтоб было здоровье

 Но не выпущу его я.                        В отличном порядке

 Дело ясное вполне:                         Всем нужно с утра

 Пусть отмоет руки мне. (*Мыло*) Заниматься … (*Зарядкой*)

**Учитель:**

**-** Послушайте несколько правил правильного питания

* Кушать надо по режиму**,**для этогоорганизовано горячее питание в школе.
* Также очень вредно переедать.
* Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к разным заболеваниям.

**Учитель:**

**-** Объявляем конкурс на лучшее меню.

*Ученики в группах составляют меню на день. Побеждает самое вкусное и здоровое меню.*

**Учитель:**

- Есть ещё 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!

**5. Итог занятия.**

**Учитель:**

- Вот и подошёл к концу наш классный час, спасибо всем, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Давайте прочитаем еще раз девиз нашего занятия. Я надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас в жизни сложится удачно.