**МБОУ «Рыбинобудская СОШ»**

**Классный час**

**«В здоровом теле –здоровый дух»**

**Кассный руководитель**

**Шишова Е.А.**

**2018-2019 уч.год**

*«Чтоб мудро жизнь прожить,*

*Знать надобно немало.*

*Два главных правила запомни для начала:*

*Ты лучше голодай, чем, что попало есть,*

*И лучше будь один, чем с кем попало*»

* *Шишовва Елена Анатольевна, классный руководитель*

**Разделы:** [Внеклассная работа](http://festival.1september.ru/outdoors)

**Цель:** развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**

- формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма;

- расширить знания детей о правилах гигиены.

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

-моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

**Учитель:**

Сегодня мы проводим классный час, который называется «В здоровом теле –здоровый дух»

*(Смотрите Приложение, слайд № 1)*

Ребята, а как вы думаете, о чём конкретно мы сегодня будем говорить? И что, по вашему, входит в понятие*“здоровый образ жизни”?*

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

**Учитель:**

Мы будем говорить о том, как важно регулярно заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, правильно работать и отдыхать, не иметь вредных привычек, чтобы всю жизнь оставаться здоровыми, бодрыми, энергичными, жизнерадостными, полными сил и энергии, а в конце  мы  с вами вместе  выведем  *Формулу  здорового образа жизни.*

Ребята, скажите мне, что люди обычно говорят друг другу при встрече?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

**Учитель:**

Конечно же, вы правы. Они говорят друг другу “Здравствуйте”, то есть “Будьте здоровы!” или “Я желаю вам здоровья!” И это не случайно! Ведь ещё в Древней Руси люди говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал бог здоровье, а счастье найдём”, “Стареет тело без дела”, “Живи разумом, так и лекаря не надо”, “Спорт сочетаешь с делом, здоров душой и телом”.

(*Смотрите Приложение, слайд № 2)*

то есть люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

Может быть, кто-то из вас, ребята, знает и другие пословицы о здоровье и здоровом образе жизни?

*Учащиеся дают свои ответы. После этого учитель просит детей продолжить следующие пословицы и поговорки:*

1. От хорошего сна … (молодеешь.)  
2. Сон – лучшее … (лекарство).  
3. Выспишься – … (помолодеешь).  
4. Выспался – будто вновь… (родился).  
5. Кто хорошо жуёт, тот долго… (живёт).  
6. Хочешь есть калачи – … (не сиди на печи).  
7. Кто не умерен в еде -… (враг себе).  
8. Аппетит от больного бежит, а к здоровому ……… (катится).   
9. Болезнь с грязью ……… (дружит).   
10. Ум да здоровье …… (всего дороже).   
11. От сладкой еды – …………… (жди беды).

*(Смотрите Приложение, слайд № 3)*

**Учитель**:

Молодцы, ребята, вы знаете много пословиц по этой теме.  
Ребята, а что же такое *здоровье*? Чем здоровый человек отличается от больного?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

**Учитель**:

Я считаю, что, прежде всего, своим настроением, так как больной человек угнетён своим состоянием и думает только о том, как избавиться от своего недуга.

Ребята, а отчего зависит здоровье человека?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

**Учитель**:

Да, оно зависит от многих факторов, например, от состояния окружающей среды, природы, от питания человека, но в большей степени, от него самого, от того образа жизни, который ведёт сам человек. Сейчас N прочтёт вам стихотворение, а вы постараетесь ответить на поставленный в нём вопрос.

*Ученик читает стихотворение:*

Крошка сын к отцу пришел, и спросила Кроха:   
“Что такое хорошо и что такое плохо?”  
Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,  
И не любишь шоколадку –  
То найдёшь здоровья клад.  
Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не идёшь.  
С сигаретою ты дружишь – то здоровья не найдёшь.  
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,  
Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

**Учитель**:

Итак, ребята, исходя из этого стихотворения, что такое хорошо, и что такое плохо в отношении здорового образа жизни?

*Учащиеся дают разнообразные варианты своих ответов.*

**Учитель**:

Древние греки, например, мало болели и долго жили. А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой. Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?

*Учащиеся отвечают на поставленный вопрос, называют кружки и секции.*

**Учитель**:

Молодцы! Значит, вы понимаете, что прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым можно только в союзе со спортом, с физическими упражнениями, в движении.

Ребята, я хочу познакомить вас с результатами недавно проведённого среди вас анкетирования на тему “Как сохранить здоровье”. Было опрошено 23 человека. Результаты – на доске.

*(Смотрите Приложение, слайд № 4, слайд № 5)*

**Учитель**:

Ребята, какой напрашивается вывод? Все ли из вас понимают важность и значимость физических упражнений и зарядки в сохранении и укреплении здоровья?

*Учащиеся отвечают на поставленный вопрос.*

**Учитель**:

Ребята, сейчас мы поиграем в игру, которая называется “Что такое хорошо и что такое плохо”, чтобы понять, знаете ли вы самые элементарные правила гигиены и сохранения здоровья. Я буду называть первую строчку стихотворения, а вы хором отвечайте “да” или “нет”:

1. Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

1. Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

Мыло, щётка, порошок там ведь ждут тебя, дружок?

1. Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?
2. На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?
3. Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
4. Чтобы зубки не болели, мы их чистим иногда?

**Учитель**:

Молодцы! Вижу, что вы знаете основные правила гигиены. Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье зависит  от  нашего образа жизни: от наших  привычек, от наших  усилий  по  его  укреплению.

Если  будешь  ты  стремиться  
Распорядок  выполнять –  
Будешь  лучше  ты  учиться,  
Лучше  будешь  отдыхать.

*(Смотрите Приложение, слайд № 6)*

**Учитель**:

А  вот  многие  из  вас  не  умеют  выполнять распорядок  дня, не  берегут  время, зря  тратят  не только  минуты, но  и  целые  часы. А  чтобы  научиться  беречь  время, нужно  правильно организовать  свой  режим  дня. Я думаю, что стихотворение  С. Островского  “Будьте  здоровы” как раз подтверждает мою мысль о том, что школьнику необходим и распорядок дня, и физические нагрузки, и свежий воздух, чтобы быть здоровыми и хорошо учиться.

)

**Учитель**:

Ребята, вы знаете, что медицинские работники ежегодно проводят осмотры детей в школе. Как вы думаете, для чего они это делают?

Конечно же, для того, чтобы оценить состояние вашего здоровья и предупредить развитие болезней. Дело в том, что врачи утверждают, что в последнее время здоровье детей стало резко ухудшаться. Сегодня совершенно здоровым является 1 ученик из 10-ти. А у остальных 9-ти детей обнаруживаются какие-либо заболевания. Давайте познакомимся с результатами второй анкеты, которую я проводила среди вас “Какое у тебя здоровье?”

*(Смотрите Приложение, слайды № 7, № 8)*

Какой можно сделать вывод? Всё ли благополучно со здоровьем у вас? Умеете ли вы заботиться о своём здоровье?

*(Учащиеся дают свои ответы).*

**Учитель**:

Вот поэтому мы дальше будем говорить о способах сохранения здоровья.

Какие способы сохранения здоровья вы можете назвать?

*(Учащиеся дают свои ответы – спорт, физические нагрузки, режим дня, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек).*

**Учитель**:

Как вы думаете, ребята, какие болезни занимают первые места в школьном списке болезней? Чем чаще всего болеют дети?

*(Учащиеся дают свои ответы)*

**Учитель**:

По статистике первые 3 места занимают – болезни позвоночника, нарушения зрения и нервные расстройства. Вы, наверное, от родителей слышали такую фразу – все болезни – от нервов. Многие ребята из нашего класса частенько жалуются мне на головные боли, утомляемость, а ваши родители – на то, что у вас плохой сон и раздражительность. А это и есть первые признаки нервного расстройства, которое возникает у тех ребят, которые постоянно испытывают страх, что его спросят на уроке и он получит не ту оценку, которую ждут от него родители. Эти ребята не умеют управлять своими чувствами и эмоциями. По статистике каждый четвёртый ученик не уверен в себе и испытывает страх в школе, когда его вызывают к доске, сильно переживает свои неудачи; каждый пятый ученик – переутомляется в школе, что также вредно сказывается на его здоровье. А как же обстоят дела у нас, в нашем классе? Давайте познакомимся с результатами анкеты “Моё настроение в школе”

*(Смотрите Приложение, слайд № 9)*

**Учитель**:

А теперь давайте сделаем вывод, умеете ли вы управлять своими чувствами?

*(Учащиеся дают свои ответы)*

**Учитель**:

Ребята, а что же еще мешает нам быть здоровыми?

Конечно же, вредные привычки – курение, алкоголь, наркотики, переедание. Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда.

Задумайтесь и вы о том, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас.

*(Смотрите Приложение, слайды № 10,№ 11,№ 12)*

**Учитель**:

А сейчас, ребята, проведём конкурс эрудитов:

* Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*
* Назовите принципы закаливания – “Три П”. *(Постепенно, последовательно, постоянно).*
* Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. *(Блохи, вши).*
* Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*
* Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(До этого возраста активно формируется скелет).*
* Сколько часов в сутки должен спать человек?  *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).*
* Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).*
* Приведите примеры общих закаливающих процедур. (*Душ, купание, загорание.)*
* Приведите пример местных закаливающих процедур. (*Ходьба босиком, умывание холодной водой*и т. д.)
* Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? *(Наркоманом, от греч. nark – оцепенение, mania– влечение).*
* Закончите английскую пословицу: “Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…” *(Мозг).*

**Учитель**:

Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде *Дерева жизни.*

*(Смотрите Приложение, слайд № 13)*

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “я могу”, “я хочу”, “я должен”. Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол *“здоровый образ жизни”,* питаемый корнями – *“составляющими здоровый образ жизни”.*

*(Учащиеся дают свои ответы, при этом корни дерева закрыты)*

**Учитель:**

А сейчас подведём итог нашему разговору и все вместе выведем *Формулу здорового образа жизни.*