**Учитель:**

Ребята, сегодня мы проводим классный час, который называется “Здоровый образ жизни”.

*(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:**

Конечно же, 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.

*Ученик N читает стихотворение:*

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.

**Учитель**:

Ребята, а сейчас мы с вами снова немножко поиграем. Ваша задача – угадать мои загадки на тему “Здоровье”.

1) Вот какой забавный случай:  
Поселилась в ванной туча  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока (душ)

2) Целых 25 зубов для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

3) Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю  
Им утру потоки слёз  
Не забуду и про нос. (Платочек)

4) Точно ёжик я колюсь  
Запылишься – пригожусь! (Щётка)

5) Я не сплю со всеми  
Караулю время.  
Если хочешь – разбужу  
А не надо – погожу. (Будильник)

6) Мойдодыру я родня  
Отверни, открой меня.  
И холодною водою  
Живо я тебя умою. (Кран)

7) Гладко и душисто.  
Моет очень чисто. (Мыло)

**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. **Послушайте одну притчу:**

*В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: “Божественный лист, божественный лист! В нем средство от всех болезней!” Подошел мудрый старец, сказал: Этот “божественный лист” приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится. Купцы с радостью посмотрели на него. Ты прав, о, мудрый старец!– сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах “божественного листа”? И мудрец пояснил: Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости... Отошли люди от купцов, задумавшись.*

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:

* 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).*
* 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.)

**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.*

*(Смотрите Приложение, слайд № 14)*

**Классный час на тему «Здоровый образ жизни».**

**Конспект для 4 класса**

**Цели:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.  
 **Задачи**:   
1.побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;  
2.содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное

здоровье, здоровье семьи и общества.  
3. развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;  
4. воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.  
 **План.**  
1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»  
2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»  
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»  
4. Правила здорового образа жизни для учащихся  
6. Игра «Да», «Нет».

7. Заключительное слово.  
8. Подведение итогов.

**Ход классного часа.**

**1. Интерактивная беседа «Что имеем, не храним, потерявши, плачем»**  
 Тема нашего классного часа – здоровый образ жизни.  
Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.  
 Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?  
 Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о

потерянном здоровье.

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?

**2.Мини-лекция «Что такое здоровье?»**

Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?  
Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.  
 Физическое здоровье – это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.  
Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.  
Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.  
Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.  
**3. Составление таблицы «Здоровый образ человека»**  
Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?

Что мешает людям жить долго? Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.  
А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.  
1.Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)  
2.Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.(Закаливание)

3.Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)  
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)  
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)  
 Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?  
Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. А какие ещё вредные привычки есть у человека?   
 **4. Правила здорового образа жизни для учащихся**  
1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками. Обязательно найти именно для себя способ двигательной активности.  
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в жирах и сладком.  
3. Не переутомляться умственной работой. Старайся получать удовлетворение от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.  
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.  
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.  
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.  
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.  
 **5. .Игра**. 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?

**6.**. Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.  
  
Чистота – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
(Ответ: залог здоровья.)  
  
Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
(Ответ: спасибо зарядке.)  
  
Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
(Ответ: закаляйся.)  
  
В здоровом теле – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
(Ответ: здоровый дух.)  
Итак, победила команда …..  
  
**7. Заключительное слово.**

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни - это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.