МКОУ "Падунская школа-интернат "

Конспект классного часа

"Я за здоровый образ жизни."

Подготовила и провела: Купцова Н.В.,

классный руководитель 6"б" класса

пгт Промышленная,2020г

**Тема:** Я за здоровый образ жизни.

**Цель:** воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья школьников путём применения комплексного подхода к обучению здоровью.

**Задачи:**

— сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально- психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

— воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания;

— развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;

— формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

— воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

**1.Организационный момент.**

-Здравствуйте, дети. Перед началом нашего занятия, я бы хотела, чтоб вы послушали притчу «Всё в твоих руках». "Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: "Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?" А сам думает: "Скажет живая - я ее мертвлю, скажет мертвая - выпущу". Мудрец, подумав, ответил: "Все в твоих руках".

-На мой взгляд, наше здоровье тоже в наших руках. Мы сами решаем какой образ жизни нам вести.

-Но сегодня я хотела бы проверить, насколько хорошо вы знаете как вести здоровый образ жизни.

**2.Актуализация знаний.**

-Наше занятие будет проходить в виде игры.

-Давайте познакомимся с их правилами. На каждом этапе игры будут свои правила, поэтому мы ознакомимся только с общими правилами.

-Надо соблюдать тишину. Внимательно слушать задания. Не приступать к заданиям без сигнала ведущего.

-Какие цели вы бы поставили перед собой на эту игру? (Узнать как вести здоровый образ жизни.)

**3.Работа по теме.**

-Так что же такое Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), направленный на сохранение [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), профилактику [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и укрепление человеческого [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от [образа жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) ([еда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B0), [режим питания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [физическая активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), уровень [стресса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), [вредные привычки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B8) и [разрушительное поведение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, [отказ от табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%B7_%D0%BE%D1%82_%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%B0) и [употребления алкоголя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2), здоровые модели питания, [физическую активность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [физические упражнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [спорт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и т. д.

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению [продолжительности жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8). Исследование в [Германии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%A8%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8B_%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8) говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

-Наша игра покажет вам как же надо вести здоровый образ жизни.

-Но для того, чтобы вам было интересно участвовать в данной игре, вы распределены на команды. 1 команда это дружба, 2 команда

-Первый этап нашей игры это «Здоровое питание».

-Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают [антиоксидантными](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8B" \t "_blank) и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют [артериальное давление](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), активность ферментов, нормализуют уровень [глюкозы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0) в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние [миокарда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4), а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с [сердечно-сосудистыми заболеваниями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \t "_blank).

-1 задание для команд. У вас на столах лежит список продуктов, разделите их на 2 столбика вредные и полезные.

-За это задание команда победитель получает 1 звёздочку. Времени на выполнение даётся 5 минут.

Чипсы

Картофель Фри

Капуста Цветная

Шпинат

Бургеры

Чеснок

Хот-Доги

Колбасный Ряд

Консервы

Лук

Лапша И Пюре Быстрого Приготовления

Майонез

Баклажан

Картофель

Кетчуп

Шоколадные Батончики

Яблоки

Леденцы

Сладкие Газировки

Соки

-2 задание для команд. Вам надо составить список продуктов, которые вы считаете полезны самостоятельно. Время на это задание даётся 6 минут.

-2 звезды получит та команда, которая составит список длиннее и правильнее. Но так же команды могут получить дополнительную звезду за командную работу.

-И последним заданием на этом этапе будет небольшая проверка вашей внимательности. Команд должны встать, будут называть продукт, а вы, если этот продукт полезный, хлопайте в ладоши, а сели вредный, топайте ногами.

-В этом конкурсе команда, которая ни разу не ошибётся, получит 3 звезды.

-Орехи, яйца, чипсы, яблоко, майонез, консервы, картофель, морковь, консервы.

-Второй этап нашей игр это «Физическая активность».

-Люди, которые занимаются физической активностью и [спортом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболевания. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей. В связи с этим мы понимаем, что спорт очень важен для здорового образа жизни.

-1 задание это составление ряда упражнения для зарядки. В данном задании будут учитываться количество упражнений, их последовательность и тд. Времени на это задание 5 минут. Команда победитель получит 2 звезды. Так же команда, которая победит, ту зарядку мы попробуем провести всем классом.

-2 задание это составление режима дня.

-Режим дня – это как мы проводим день, что делаем утром, днём и вечером. Та команда, которая правильнее и подробнее составит режим дня, получит 3 звезды.

**4.Рефлексия. Подведение итогов.**

Награждение победителя.

-О чём говорили на этом занятие?

-Что нового узнали для себя?

-Что было самым интересным на данном занятие?

-Конечно, мы не всё рассмотрели для здорового образа жизни, но основное мы вспомнили, а что-то новое узнали для себя и я, надеюсь, что в будете вести здоровый образ жизни.

-Спасибо за игру.