**Классный час в 6 классе: «В здоровом теле –здоровый дух».**

**Классный руководитель 6 кл, Cейтхалилова Э. М.**

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:

Добрый день, дорогие ребята! Предлагаю отгадать загадку, чтобы определить тему нашего классного часа.

- Что на свете дороже всего? (здоровье).

Сегодня мы проводим классный час, который называется

«В здоровом теле –здоровый дух»

Ещё с древних времён люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем», то есть люди издавна понимали, что здоровье – самое главное, что необходимо человеку для нормальной жизни.

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности.

Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Учитель:

Сейчас \_\_\_\_\_\_\_\_ прочтёт вам стихотворение, а вы постараетесь ответить на вопрос- **Из чего складывается здоровый образ жизни?**

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:

Ребята, прослушав стихотворение, что такое хорошо, и что такое плохо можем сделать вывод, что ЗОЖ складывается? *(Учащиеся высказывают своё мнение)*

1. Здоровое питание;

2. Режим дня;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отсутствие вредных привычек.

Здоровье зависит от многих факторов, например, от состояния окружающей среды, природы, от питания человека, **но в большей степени, от образа**

**жизни, который ведёт сам человек**.

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 или делает зарядку по утрам?

Учащиеся отвечают на поставленный вопрос.

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.

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”:

Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт

Зарядка, зарядка, здоровье вам даёт?

Вот зарядку ты закончил, в ванную спешишь пойти.

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

Руки с мылом вы помыли, нос и щёки не забыли?

На столе лежит еда. Руки вымыть нужно?

Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

Чтобы зубы 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.

Учитель:

Ребята, а что же еще мешает нам быть здоровыми? Ребята подготовили нам сообщение о вреде таких вредных привычек как: Алкоголь, курение, наркотики, переедание.

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.

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

Учитель:

А в завершении нашего классного часа мы соберем с вами «Дерево здоровья».

У меня на столе лежат разноцветные листочки, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. *(Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, курить, умываться, чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, читать книги, помогать маме)*

Каждый из вас выбирает на моем столе понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

*Можно предложить детям прокомментировать свои действия.*

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево.

**Заключительное слово**

 Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека.

Желаю вам:

- никогда не болеть;

 -правильно питаться;

 -быть бодрыми;

 -совершать добрые дела.

 Помните, ваше здоровье - в ваших руках

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!