**Классный час**

**«Здоровый образ жизни»**

**Подготовила и провела:**

**Тарасова Светлана Николаевна**

**г. Кубинка**

**Дидактическая цель:** создать условия для формирования представления о понятии «здоровая личность», о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека; способствовать воспитанию позитивного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта.  
**Планируемые результаты:**  
**Личностные:**   
-выражать положительное отношение к процессу познания;  
-оценивать собственную учебную деятельность.  
  
**Регулятивные:**  
-удерживать цель деятельности до получения её результата;  
-действовать по плану и инструкции.  
  
**Познавательные:**  
-воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;  
-приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений.  
  
**Коммуникативные:**  
-высказывать и аргументировать свою точку зрения;  
-строить небольшие монологические высказывания.  
**Материально-техническое обеспечение обеспечение:** Цветик – семицветик, карточки с пословицами, раздаточный материал для рефлексии, компьютер, мультимедиапроектор, презентация  
**Класс:** 2   
  
**Сценарий занятия:**  
**I.Подготовительный этап**  
*1. Организационно-подготовительный*  
Прозвенел звонок для нас Всех ребят позвал он в класс. Чтобы дети не ленились, С удовольствием трудились. Всем здоровья пожелаем, Классный час наш начинаем.  
- Добрый день, дорогие ребята. Мне приятно видеть вас всех доброжелательными, весёлыми, красивыми.   
*2. Открытие темы и цели занятия*  
- Ребята, ответьте на вопрос: Что на свете дороже всего? (Здоровье)  
- Почему вы так считаете?  
- Как вы считаете, о чем мы будет разговаривать на нашем занятии? Правильно, о здоровье. А что именно нам следует узнать?  
- Вместе с вами мы проведём необычное занятие и попробуем ответить на вопрос «Что такое здоровая личность?». И вы мне в этом поможете.  
**II.Конструирующий этап**  
*1. Основной*  
***а) создание позитивного настроя***  
- В центре класса у нас «огонек». А появился он не случайно - это символ тепла, уюта и доброжелательной атмосферы, которую мы постараемся сохранить на протяжении всего занятия. Давайте протянем к нему руки, зарядимся положительной энергией, и поделимся с окружающими. (дети берутся за руки)  
Учитель:  
Пусть весна улыбается нам в окно,  
Но в классе у нас уютно и светло!  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой,  
Как воздух нужны.  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье своё бережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!   
  
***б) беседа***  
- Что помогает нам оставаться сильными, крепкими, бодрыми? (Спорт.)  
- Ещё в Древней Греции на высокой скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!» - Как вы понимаете эти слова? (Люди, которые заботятся о своём здоровье, должны вести активный образ жизни, заниматься спортом, тогда они будут непобедимыми, умными, красивыми.)  
- Почему одни люди болеют часто и тяжело, а другие – редко и быстро выздоравливают?  
- Назовите помощников, которые помогают нам закаляться.   
-Наше здоровье зависит во многом от того, каким воздухом мы дышим. Поэтому, что мы должны делать ? (Чаще проветривать, свежий воздух не выносят микробы, зато они обожают душные комнаты. Гулять на улице не менее 1,5 часов)   
- Чаще бывайте на свежем воздухе, вы отдохнёте, наберётесь сил и увидите красоту природы.   
- Как влияет на нас красота природы? (Улучшает настроение, снимает стресс)   
- А ведь хорошее настроение тоже сохраняет наше здоровье!  
- Как можно улучшить своё настроение?  
- Ребята, скажите, что содержится в еде? (Белки, жиры, углеводы, витамины.)   
- Чтобы расти крепкими и здоровыми, нам нужно правильно питаться. Какие правила питания вы знаете?  
Итак, назовите секреты сохранения здоровья. Что же нам поможет его сохранить?

- спорт  
-закаливание  
-хорошее настроение  
-правильное питание  
-гигиена  
-режим дня  
  
***в) игра «Цветик-семицветик»***  
- Вы помните сказку В.Катаева «Цветик - семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.  
Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)  
•Здоровье – это красота.  
•Здоровье – это сила и ум.  
•Здоровье – это самое большое богатство.  
•Здоровье – это то, что нужно беречь.  
•Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.  
•Здоровье – это долгая счастливая жизнь.  
•Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.   
- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье).   
  
***г) рассказ учителя о вредных привычках***  
Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью, а это самое главное в здоровой личности. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.  
Например: в настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.  
  
***д) работа с пословицами***  
Ребята, сейчас вы поработаете в группах, вам необходимо, как можно быстрее и правильно собрать рассыпавшуюся пословицу, а затем объяснить ее значение.  
Наша здоровье – в наших руках!  
Этот лозунг у всех на устах.  
Чтобы в том вас сейчас убедить,  
Разрешите в игру пригласить..   
•Здоров будешь – всего добудешь.  
•В здоровом теле – здоровый дух.  
•Здоровья за деньги не купишь.  
*2.Систематизированный*  
***а) выполнение задания «Подбери слово»***  
Что такое здоровая личность? Давайте ответим на вопрос, а что такое личность?  
Личность – это человек.  
Ну а теперь выясним, что подразумевается под понятием здоровая личность:  
Характеристика здорового человека: (выбрать подходящие слова)  
Красивый, ловкий, злой, доброжелательный, стройный, трудолюбивый, ленивый, отзывчивый, справедливый, уверенный, жадный. Так как вы поняли, что такое «здоровая личность»?  
  
***б) отгадывание загадок***  
Ребята, а сейчас я вам буду загадывать загадки  
В этом светлом магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не одежду, не продукты,  
И не книги, и не фрукты.  
Здесь микстура и таблетки,  
Здесь горчичники, пипетки.  
Мази, капли и бальзамы  
Для тебя, для папы с мамой.  
Для здоровья человека  
Открывает дверь - ...  
(Аптека)  
  
В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...  
(Витамины)  
  
Этот дом многоэтажный  
Чистый, светлый, очень важный.  
Встретишь разных здесь врачей.  
Лечат взрослых и детей.  
Будете лежать в постели,  
Коль серьезно заболели.  
Не хотим здесь очутиться!  
Где, скажите-ка? - ...  
(В больнице)  
**III.Итоговый**  
*1. Аналитический*  
Мы сегодня с вами выявили, что такое «здоровая личность» и какими качествами она обладает.  
Закончим классный час замечательной кричалкой. После каждой строчки отвечайте громко: «Да, да, да!»  
Будем беречь мы здоровье всегда. (Да, да, да!)  
Будем спокойны, как в речке вода. (Да, да, да!)  
Мудрыми будем, как в небе звезда. (Да, да, да!)  
Хоть трудно бывает нам иногда. (Да, да, да!)  
Курить мы не будем нигде, никогда. (Да, да, да!)  
Все замечательно будет тогда! (Да, да, да!)  
*2. Рефлексивный*  
В завершении нашего занятия я хочу вам подарить частичку тепла нашего огонька, пусть эти сердца оставят в вашей душе атмосферу тепла и доброго отношения друг к другу. Всего вам доброго.