ГОАОУ»ЦОРиО»

Конспект классного часа в 5 классе «В здоровом теле здоровый дух»

Провела

учитель Зинова И. В.

**Классный час «В здоровом теле здоровый дух»**

**Цель:** формирование у детей уважительного отношения к здоровью: своему и окружающих.

**Задачи:**

- содействовать сохранению здоровья каждого школьника;

- вовлекать детей в систематическое занятие спортом, физической культурой;

- привлекать детей к здоровому образу жизни;

- развивать мышление, познавательные способности: анализировать, придумывать;

- воспитывать моральные и волевые качества; навыки правильного поведения; интереса, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Ход мероприятия:**

**1.Вступление:**

**Учитель:**

Получен от природы дар-

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус это, не арбуз-

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить

А как? Сейчас я вам скажу,

Что знаю - всё вам расскажу.

- Ребята, при встрече люди желают друг другу здоровья: «Здравствуйте! Доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь ещё в старину на Руси говаривали: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку для успешной деятельности, хорошего настроения, дружбы и любви к дорогим людям.

**2. Разминка.**

Сейчас мы с вами проведём разминку – соревнование « Кто больше знает?».

*-Задание для вас такое:* из перечня слов назвать признаки, характеризующие здорового человека:

весёлый

хмурый

бодрый

пассивный

слабый

энергичный

у него чистая кожа

тусклые волосы

плохой сон

блестящие волосы

отдохнувший

уставший

у него грязь под ногтями

хороший сон

**3. Тест.**

- А сейчас давайте проверим при помощи несложного теста, насколько вы сами чувствуете себя здоровыми?

- Я вам раздам тесты, буду читать тезисы, а вы напротив каждого тезиса в своём тесте ставите знак « + », если согласны, знак «-», если не согласны.

***Тест «Твоё здоровье»***

1.У меня часто болит голова.

2.У меня часто бывает насморк.

3.У меня больные зубы.

4.Иногда у меня болит ухо.

5.У меня нередко болит горло.

6.Каждый год я болею гриппом.

7.Иногда меня тошнит.

8.Некоторые продукты и лекарства вызывают у меня аллергию.

9.Ко мне легко прилипают всякие болезни.

10.Плохо засыпаю по ночам.

А теперь подсчитайте, каких знаков у вас получилось больше?

Вывод: кто набрал больше знаков «-» - Молодцы! Это значит, что вы хорошо следите за своим здоровьем. У вас есть все шансы сохранить бодрость и энергию на долгие годы. Ребята, ну, а вам, кто набрал больше знаков «+», следует больше уделять внимания сохранению и укреплению своего здоровья.

- А знаете, ребята, как это надо делать?

**4. Совет доктора.**

- Давайте расшифруем совет доктора.

Задание: соберите по порядку буквы от самой большой до самой маленькой. (Групповая работа: ребята выстраивают буквы в порядке убывания и расшифровывают предложение: «Подружись со спортом!»)

(Пока ребята ломают головы над шифровкой, звучит музыкальная заставка.)

- Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом!

*Физкультминутка*

- Сейчас проверим друг друга на силу духа.

«В здоровом теле - здоровый дух»

(У кого быстрее надуется или, может быть, лопнет воздушный шарик.)

- Ребята, физическая нагрузка - настоящий «эликсир молодости». (каждая группа представляет упражнение для утренней зарядки).

**5. Вредные привычки.**

- А что разрушает здоровье детей, подростков, взрослых?

Учитель:

- Правильно. Это вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики. Они несовместимы с понятием здорового образа жизни. (Появляется на экране схема вредных привычек).

(Ребята по порядку, по предложению, рассказывают друг другу о вреде курения, алкоголя и наркотиков).

При курении в организм человека с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Они оседают в лёгких, попадают в кровь. У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, снижение умственной активности.

Особенно опасно курение для здоровья детей и подростков. Замедляется рост и развитие организма. А знаете ли вы, что курильщик отравляет не только себя, но и других людей? Ведь только часть дыма попадает в лёгкие курильщикам, большая часть дыма поступает в воздух и отравляет окружающую среду, наносит вред здоровью тех, кто находится рядом с курильщиком. Так возник термин «пассивное курение».

Пагубно влияет на организм и алкоголь. Человек, употребляющий спиртные напитки, не может точно и быстро мыслить, становится невнимательным, допускает много ошибок.

Говоря о вредных привычках, нужно вспомнить ещё одну страшную беду нашей жизни – наркотики. У наркоманов снижаются умственные способности, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

На Руси говорили: «Безделье - мать всех пороков».

- Как вы, ребята понимаете эту пословицу?

**Вывод:**Главное-это труд. Именно труд наполняет человеческую жизнь смыслом.

- Знаете ли вы пословицы о труде?

Игра «Доскажи словечко»

1.«Не пеняй на соседа, когда спишь ... (до обеда»)?

2.«Скучен день до вечера, коли ... (делать не чего»)?

3.«Без дела жить - только небо ... (коптить)?

4.«Кто рано встаёт, тому Бог ... (подаёт»)?

5.«Терпение и труд - всё ... (перетрут»)?

**6. Рубрика:**«Помоги себе сам».

- Как вы думаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье? ( Да - красный жетон, нет - зелёный жетон)

* Улыбаться, говорить друг другу добрые слова.
* Не гулять на свежем воздухе.
* Есть много солёной пищи.
* Чистить зубы.
* Говорить грубости друг другу.
* Мыть руки.
* Не посещать уроки физической культуры.
* Закаляться.
* Выполнять физические упражнения
* Мало двигаться.
* С грязными руками садиться за стол.
* Молодцы, ребята, вы правильно справились с заданием, а значит, вы знаете, что необходимо делать, чтобы улучшить и сохранить своё здоровье.

- Продолжаем рубрику «Помоги себе сам».

Игра: «Что разрушает здоровье, а что укрепляет».

- Ребята, вы хотите попасть в страну Здоровячков? Если хотите, значит, вы будете есть только полезные продукты. Перечень всех продуктов: (На доске рисунки холодильника и мусорного ведра) Разложи продукты.

* Рыба
* Чипсы
* Газированная вода
* Морковь
* Яблоки
* Жевательная резинка
* Капуста
* Жирное мясо

- Молодцы! Теперь, надеемся, что вы будете употреблять только полезные продукты и этим самым укреплять своё здоровье.

- Дорогие ребята, мне очень хочется видеть вас крепкими, улыбающимися, здоровыми детьми. Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги. Я сейчас подарю вам рецепты, надеясь на то, что они помогут укрепить ваше здоровье.

**7. Рецепты здоровья**

1.«Если хочешь быть здоров - закаляйся».

2.«Сочетай отдых и работу».

3.«Больше двигайся».

4.«Курить - здоровью вредить».

5.«От улыбки станет всем светлей».

6.«Ешь правильно - и лекарство не надобно».

7.«Ужин не нужен, был бы обед».

8.«Каковы еда и питьё - таково и житьё».

9.«Хорошо прожуёшь - сладко проглотишь».

10.«Чем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь».

11.«Руки мой перед едой».

12.«Будьте активными».

- Ребята, сегодня мы провели классный час по теме: «В здоровом теле - здоровый дух!». Эта тема не случайно выбрана для классного часа, так как вопросы здорового образа жизни в настоящее время очень актуальны в нашей стране. Ведь от вашего здоровья зависит будущее нашей России.

- А закончить классный час мне хочется следующими словами:

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое ХОРОШО

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найти.

Нужно. Нужно, очень нужно

По утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться.

Это нужно только вам!