**Беседа**

***«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»***

Учитель: Муратова И.В.

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

***«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»***

**Цель:** сформировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей жизни; познакомить учащихся с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье.

Ход занятия:

- Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни, ведь хорошее здоровье – основа долгой, счастливой жизни. Давайте с вами нарядим красивое дерево – новогоднюю ель. Но игрушки у нас будут необычные. На ёлку вешаем те игрушки, на которых написано понятие, относящееся к здоровому образу жизни.

(Дети украшают ель словами, относящимся к здоровью).

- Что же вы повесили? (зарядка, режим дня, закаливание, гигиена, правильное питание)

1. Зарядка.

- Первая составляющая «здорового образа жизни» - зарядка.

- Прочитайте стихотворение «Со здоровьем дружит спорт».

 *Стадион, бассейны, корт,*

 *Зал, каток – везде вам рады.*

 *За старания в награду*

*Будут кубки и рекорды,*

*Станут мышцы наши твёрды.*

*Только помните: спортсмены*

*Каждый день свой непременно*

*Начинают с физзарядки.*

*Не играйте с дрёмой в прятки,*

*Быстро сбросьте одеяло.*

*Встали – сна как не бывало.*

- Что нужно сделать, как только встали утром? Да, зарядку.

- Давайте разучим небольшой комплекс утренней зарядки.

I. Руки на пояс. Подняться на носочки. Руки вверх.

II. Вращение головой.

III. Круговые движения плечами вперёд, назад.

IV. Пружинистые наклоны вправо, влево.

V. Выпады вперёд правой, левой ногой.

VI. Мах левой ногой, правой ногой.

VII. Бег на месте.

VIII. Дыхательные упражнения на восстановление дыхания.

- Упражнения можно каждый день прибавлять или менять. Важно, чтобы они не утомляли, а бодрили вас.

2. Определение понятия «закаливание».

- А как проводить закаливание своего организма?

- Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.

- Запомните ещё очень важные правила закаливания:

* Одеваться по погоде.
* Дружить со спортом.
* Больше бывать на свежем воздухе.

3. Составляющая «здорового образа жизни» - гигиена.

- А сейчас мы поиграем в игру «Пантомима».

- Вы берёте листок, на котором написаны слова, обозначающие предметы. Каждый должен изобразить свой предмет. Кто угадает, получает свой подарок (мыло, губка, зубная щётка, тюбик пасты, полотенце).

- Зачем нужны нам эти предметы?

- Помогают сохранить наше здоровье.

4. Определение понятия «здоровое питание».

- Ребята, посмотрите какая у меня волшебная корзина. Сейчас мы достанем из неё предметы и выберем те, которые полезны для нашего здоровья. (Дети достают витамины, чипсы, газированную воду, кашу, фрукты, овощи, яблоки и т.д.)

- Как можно назвать одним словом эти предметы? (продукты)

- Какие из них необходимы для правильного питания?

- Почему нельзя есть чипсы? (в этих продуктах есть различные химические соединения, разрушающие наш организм)

- А вот один мальчик ел одни яблоки в обед, а в ужин макароны, но в 9 часов вечера. Он часто болел. Почему? Что он делал не так? ( не соблюдал режим дня)

- Одно из составляющих «здорового образа жизни» - это режим дня.

- Расскажите о своём режиме дня.

5. Подведение итогов. Рефлексия.

- Посмотрите на нашу ёлочку. Что же такое «здоровый образ жизни»?

**Помните, что здоровье – самое ценное, что есть у человека!**

**Берегите его!**