Конспект классного часа для учащихся 7класса по теме: «Здоровые дети в здоровой семье»

**Цель:** формировать навыки бережного отношения к своему здоровью.  
**Задачи**:  
*Образовательные:* сформировать представления о здоровом образе жизни, о роли семьи в воспитании здорового поколения.  
*Развивающие:*развивать внимание, память, умение обобщать знакомый материал по теме.  
*Воспитательные:* воспитывать бережное отношение к своему здоровью, к спорту, к семье.  
**Оборудование:** компьютер, мультимедийный экран, доска, мел.  
Раздаточный материал: листы формата А4, фрукты, картинки-эмблемы здорового образа жизни и изображения вредных привычек.   
Методические приемы: беседа, монолог, групповая работа, физкультминутка, анализ, подведение итогов.  
  
**Ход классного часа:**  
Классный руководитель: Добрый день, дорогие ребята. Темой нашего сегодняшнего классного часа будет…(учитель делает паузу).Посмотрите, пожалуйста на экран, прочитайте высказывание.  
Ученик: Здоровье ребенка превыше всего,   
Богатство земли не заменит его.   
Здоровье не купишь, никто не продаст   
Его берегите, как сердце, как глаз.        
(Ж.Жабаев)  
Классный руководитель: Как вы думаете, о чем же мы сегодня поговорим с вами?  
**Ученик:** Я думаю, мы будем говорить о здоровье.  
***Классный руководитель***: Абсолютно верно, тема нашего класса «Здоровые дети в здоровой семье». Как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?  
**Ученик1**- От окружающей среды  
**Ученик 2**- От отсутствия вредных привычек  
**Ученик 3**-От занятий спортом  
**Ученик  4** – Чтобы быть здоровым надо вести здоровый образ жизни.  
***Классный руководитель*** –Давайте с вами подумаем. Что же такое здоровый образ жизни? На доске нарисован кластер, в центре которого написана аббревиатура ЗОЖ(здоровый образ жизни) Пожалуйста, по очереди, подойдите к доске и напишите, что для вас ЗОЖ   
Учащиеся заполняют кластер  
***Классный руководитель***- Спасибо,  вы правы, а знаете ли вы, что по статистике состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 50%), наследственности (до 20%), окружающей среды (до 20%), медицины (10%).   
А что влияет на здоровье?  
**Ученик1**-Иммунитет  
**Ученик 2**- Питание  
**Ученик 3-**Физическая форма  
**Ученик 4**-Семья и ее пример!  
***Классный руководитель***- Таким образом, здоровье зависит от окружения человека и его личного поведения, т. е. образа жизни. Давайте остановимся на упомянутых вами составляющих здоровья.  
Иммунитет. Для чего он нужен человеку?  
**Ученик1.**-Чтобы бороться с болезнями  
**Ученик2-**Чтобы не заражаться болезнями.  
***Классный руководитель***- Да, именно так. Если мы посмотрим значение данного слова в Википедии, мы увидим , что иммунитет (лат. immunitas — освобождение, избавление от чего-либо) — невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекциям и инвазиям чужеродных организмов (в том числе — болезнетворных микроорганизмов), а также воздействию чужеродных веществ.   
Раз мы сегодня говорим о здоровье с точки зрения семьи, то, скажите, пожалуйста,  как семья может повлиять на наш иммунитет?  
**Ученик1**- В детстве мамы нас водят в поликлинику, где нам делают прививки от заразных заболеваний, к которым у нас вырабатывается иммунитет.  
**Ученик2-** А мой папа приучил меня к закаливанию и за 3 года я ни разу не болел простудными заболеваниями. Мы с ним принимаем прохладный душ по утрам. А потом растираемся, чтобы согреться.  
(ученики могут предлагать множество своих вариантов, можно задавать им наводящие вопросы, чтобы помочь им ответить на данный вопрос)  
***Классный руководитель***- Вот какие у вас заботливые родители, они заботятся о вашем здоровье. Про закаливание есть даже песня (учитель включает аудиозапись песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров»). Ученики прослушивают запись.  
Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!  
Постарайся  
позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
если хочешь быть здоров!  
  
Будь умерен  
и в одежде и в еде,  
Будь уверен  
на земле и на воде,  
Всегда и всюду будь уверен  
и не трусь, мой друг, нигде!  
  
Ты не кутай  
и не прячь от ветра нос  
Даже в лютый,  
показательный мороз.  
Ходи прямой, а не согнутый,  
как какой-нибудь вопрос!  
  
Всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
От болезней  
помогают нам всегда.  
От всех болезней всех полезней  
солнце, воздух и вода!  
  
Но закаливаться нужно постепенно. Нельзя допускать резкого понижения температуры тела. Начинать закаливание нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание - это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны  
**Ученик**– Моя бабушка тоже мне так говорит, поэтому закаливает меня тем, что я хожу дома босиком, конечно. Если пол не очень холодный.  
***Классный руководитель***- Вот какая у тебя замечательная бабушка, беспокоится о твоем здоровье. Давайте послушаем еще одну песню Владимира Высоцкого «Утренняя гимнастика».   
Вдох глубокий, руки шире,  
Не спешите - три-четыре! -  
Бодрость духа, грация и пластика!  
Общеукрепляющая,  
Утром отрезвляющая,  
Если жив пока еще, гимнастика!  
  
Если вы в своей квартире, -  
Лягте на пол - три-четыре! -  
Выполняйте правильно движения!  
Прочь влияния извне -  
Привыкайте к новизне, -  
Вдох глубокий до изнеможения!  
  
Очень вырос в целом мире  
Гриппа вирус - три-четыре! -  
Ширится, растёт заболевание.  
Если хилый - сразу гроб!  
Сохранить здоровье чтоб -  
Применяйте, люди, обтирание!  
  
Если вы уже устали -  
Сели-встали, сели-встали, -  
Не страшны вам Арктика с Антарктикой!  
Главный академик Иоффе  
Доказал : коньяк и кофе  
Вам заменят спорта профилактика!  
  
Разговаривать не надо -  
Приседайте до упада,  
Да не будьте мрачными и хмурыми!  
Если вам совсем неймется -  
Обтирайтесь чем придется,  
Водными займитесь процедурами!  
  
Не страшны дурные вести -  
Мы в ответ бежим на месте, -  
В выигрыше даже начинающий.  
Красота - среди бегущих  
Первых нет и отстающих, -  
Бег на месте обще примиряющий!  
***Классный руководитель***-Что вы можете сказать о словах этой песни?  
**Ученик1**-Важно для здоровья делать утреннюю гимнастику  
**Ученик2**- Утренняя гимнастика помогает укрепить организм  
**Ученик3-** Если делать гимнастику, то организм будет способен противостоять вирусным заболеваниям.  
***Классный руководитель***- Кто из вас делает утреннюю гимнастику? (Ученики поднимают руки). А кто вас научил ее делать?  
Учащиеся дают ответы. Предположительно ответы будут-родители.  
***Классный руководитель***- Действительно, те, кто делают гимнастику меньше болеют. И ваши родители правильно сделали, что смогли вам объяснить ее необходимость. Кто может показать классу самые простые упражнения для гимнастики?  
Звучит музыка, ученик у доски показывает движения, класс повторяет за ним.  
***Классный руко***водитель- Вы упомянули необходимость правильного питания для здоровья. Для того. Чтобы человек был здоров, необходимо, чтобы в его рацион входили разнообразные продукты питания, содержащие белок, жиры, углеводы. Ваши мамы следят за этим, посмотрите, на ваших партах лежат пирамиды питания, давайте попробуем их заполнить. У вас есть 2 минуты на работу в группах по 4 человека. Учащиеся заполняют пирамиды.   
Готовы? Давайте проверим ваши варианты. На экране вы видите правильный вариант заполнения пирамиды.  
Классный руководитель-Теперь вы можете помочь мамам составить правильный рацион питания. У меня есть для вас сюрприз. Корзинка с фруктами. Ваша задача определить с закрытыми глазами по запаху и форме, что это за фрукт и рассказать его пищевую ценность, какими витаминами он богат. Учащиеся вытягивают фрукт из корзины и рассказывают о нем, по необходимости классный руководитель дополняет и корректирует ответы учащихся.  
***Классный руководитель***- Я знаю, что многие из вас занимаются спортом.  Спорт для вас- гордость, судя по тому, что в социальных сетях в интернете вы выкладываете видео и фото со своих тренировок и соревнований.  Учитель показывает на экране фото и минивидео учеников, взятые из их личных страниц социальных сетей. Как вы начали заниматься спортом? Кто привел вас в спорт несколько лет назад?  
Ученики рассказывают о своих первых шагах в спорт.  
***Классный руководитель*** –Спасибо вам за интересные рассказы. Конечно, немаловажно для здоровья избегать вредных привычек, давайте мы с вами придумаем коллаж на тему «Нет вредным привычкам!» Поработаем в группах по 4 человека. Ребята рисуют коллажи на приготовленных заранее листах А4.   
***Классный руководитель***-В заключении у вас на партах лежат конверты с картинками-эмблемами здорового образа жизни и вредных привычек. Ваша задача выбрать из них те, которые помогают нам поддерживать здоровый образ жизни и прикрепить их на доску.  
Ученики выполняют задание-рефлексию.  
***Классный руководитель***-Какая красота у нас получилась. Давайте же соблюдать правила укрепления здоровья и еще раз скажем спасибо нашим родителям, которые помогают нам быть здоровыми. Ведь именно в здоровой семье могут быть здоровые дети!