**Классный час «Здоровые дети в здоровой семье».**

Цели:

- формировать представления о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;

- формировать коммуникативные навыки и умения (умение слушать и слышать друг друга, работать в парах, высказывать и аргументировать собственную точку зрения);

- расширить знания учащихся о современных Олимпийских играх и участии России в них.

Оборудование: проектор, ноутбук

Ход классного часа.

1. Орг. Момент. Просмотр мультфильма о здоровье.

Обсуждение мультфильма и формулирование темы классного часа «Здоровые дети в здоровой семье»

-Ребята, наверняка слышали выражение «здоровый образ жизни».

-Как вы его понимаете?

**Вывод:** для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье необходимо заниматься самовоспитанием, воспитывать самому себя.

Предлагаю внимательно послушать сказку.

**«*В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.  
Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго-долго совещались………………***  
- Как вы думаете, что ответили мудрецы царю?

-Посоветуйтесь с товарищами, почему люди болеют.

- Итак, «Почему люди болеют?»,

-« *Что надо сделать, чтобы люди жили долго?»* (ответы детей)

Ответы мудрецов:

*«****Самый старый из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».  
Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны»***

- Итак, вы были правы.

**2. Модель «Здорового человека» (работа в паре)**-Теперь попробуем сами сделать модель здорового человека.

-У на парте лежит силуэт человека. Какими физическими и нравственными качествами должен обладать здоровый человек? Выберите те качества, которые, по вашему, наиболее присущи здоровому человеку. (у детей разрезанные листики с качествами, физическими и нравственными)  
 **Качества*: красивый, сутулый сильный, ловкий, бледный, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.***

***Проверка!***

Вывод: здоровый человек имеет хорошее, крепкое физическое и нравственное здоровье.   
-Можно ли, назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей, животных?  
-Мешают ли, плохие мысли здоровью человека?

**3.** А теперь давайте немного отдохнем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

- Послушайте стихотворение:

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!

- ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках? (ответы детей о любимых видах спорта)

**4.** Идёт обсуждение данной темы. В конце дискуссии учитель (или один из учеников, что, конечно, лучше)  подводит итог: надо стараться самому физически развиваться, заниматься спортом и стараться добиваться хороших результатов. Спорт помогает становиться не только сильным, ловким, поддерживать здоровье, но и учит упорству, трудолюбию, собранности, самодисциплине, никогда не унывать.

Какими  качествами должен обладать спортсмен, чтобы добиться победы?

Такими качествами обладают наши Российские спортсмены, которые подарили уникальную возможность провести олимпийские игры в сочи.

Ребята, как вы считаете, мы заслужили это олимпиаду?

**5. Вывод.**

*Кл. рук.:* Самое главное, ребята, никогда не опускать руки и верить в себя. Спорт помогает нам не только сохранить здоровье, но и приобрести очень нужные для успешной жизни качества: трудолюбие, упорство, решительность, умение работать в команде, поддерживать товарищей. Кроме того, спорт – это друзья,  интересные события, путешествия и новые впечатления.

Олимпиада – одно из важнейших достижений человечества. Она объединяет весь мир. Идея Пьера де Кубертена использовать олимпийские игры, чтобы спасти человечество от распрей и разрушительных войн, актуальна сегодня как никогда.

Наша страна подготовила замечательных спортсменов, которые достойно выступили на олимпийских играх в Лондоне.

Будем надеяться, что в Сочи нас ожидают новые яркие имена и победы наших соотечественников.

Классный руководитель: Кузьменюк Н.С.

07.02.2014.