**Тема:** Мы за здоровый образ жизни.

**Цель урока:**

- Актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

- Формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни;

- Обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения; воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** Лозунги: «Мы за здоровый образ жизни», «Берегите здоровье», плакаты, творческие работы детей.

**Ход урока.**

    Учитель: - Здравствуйте, ребята!  Сегодня наш  классный  час  посвящен  здоровью  человека . Тема урока – «Мы за здоровый образ жизни». Давайте  уточним, что же  такое  здоровье?

Дети: - Здоровье – это отсутствие  болезней. Это наше богатство.

Учитель: - Правильно. Но здоровье – это  не  просто  отсутствие  болезней, это  состояние физического, психического, социального благополучия.

Сегодня  медики  утверждают, что наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению.

А  вот  многие люди не  умеют  выполнять  распорядок  дня, не  берегут  время, зря  тратят  не  только  минуты, но  и  целые  часы.

      А  чтобы  научиться  беречь  время, нужно  правильно  организовать  свой  режим  дня. Надо  запомнить, что  правильное  выполнение  режима, чередование  физических нагрузок и  отдыха  необходимы. Они улучшают  работоспособность, приучают  к  аккуратности, дисциплинируют  человека, укрепляют  его  здоровье. А вы соблюдаете режим дня?

Дети: - Да!

1 ученик: - Кто умеет жить по часам

И ценит каждый час,

Того не нужно по утрам

Будить по десять раз.

2 ученик: - Встань поутру, не ленись!

Мылом вымойся, утрись.

Кто растрепан, не умыт,

Тот собой людей смешит.

3 ученик: - Рано утром я встаю

И при солнце и в ненастье

Открываю окна настежь.

Приступаю я к зарядке:

Вместе пятки, врозь носки,

И вместе пятки, врозь носки –

Приседания и прыжки.

4 ученик: - Для чего нужна зарядка –

Это вовсе не загадка, -

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Учитель: - Молодцы, ребята! Так надо жить! Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете, и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

-А знаете ли вы, какие болезни сейчас самые распространенные?

Дети: - Грипп, кариес, нарушение осанки, головные боли, ангина, простуда, болезни глаз…

Учитель: - Правильно. Мы все живем в окружении современных информационных технологий. В каждом доме есть компьютер, телевизор, мобильные телефоны, а они очень вредны для здоровья. Компьютер, телефон и телевизор излучают вредную радиацию, а кроме того, компьютер очень сильно влияет на зрение человека. И поэтому надо пользоваться ими только в определенное время и в меру.

Учитель: - А теперь давайте немножко поиграем. Я покажу вам букву, а вы придумайте слова на эти буквы так, чтобы они показали нам здоровый образ жизни:

З – зарядка;

Д – душ;

О – овощи;

Р – режим;

О – отдых;

В – воздух, вода;

Ь - ---;

Е – езда, еда.

Учитель: - Молодцы, ребята! Какое слово получилось? (здоровье)

Учитель: - Правильно. Но есть еще некоторые действия, которые вредят нашему здоровью. Как же они называются?

Дети: - Вредные привычки.

Учитель: - Правильно. А какие вредные привычки вы можете назвать?

Дети: - Неправильное питание, безделье, неаккуратность, неопрятность, неряшливость, невнимательность, непослушность, курение, алкоголизм, наркомания.

Учитель: - Да, но самые страшные разрушители здоровья – это курение, алкоголизм и наркомания, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. Теперь посмотрим, к чему же приводят эти вредные привычки.

**Отрывок из сказки «Школа здоровья»**

*Заходит Волк, он сутулится, кашляет и стонет.*

Волк: - Ой, ой, ой! Мне плохо, мне худо. Кажется я умираю…

*Заходит Лиса, прыгая на скакалке.*

Лиса: - Что с тобой, дядя Волк?

Волк(кашляет): - Сам не знаю, что со мной!

Нездоровится мне что-то:

Лезет шерсть, в костях ломота,

Колет в сердце, в лапах дрожь.

Лиса (подходит к нему): - Да, дядя Волк, действительно тебе очень плохо.

Волк: - Что же мне делать, посоветуй, Лисичка-сестричка.

Лиса: - Может ты неправильно живешь?

Волк: - Ничего почти не ем –

Аппетита нет совсем!

Стал я раньше ложиться,

Да не сплю. Никак не спиться.

Лиса: - Вот – вот. Таким образом ты долго не проживешь! Тебе надо посещать «Школу здоровья». Тогда ты научишься правильно жить и все твои болезни исчезнут.

Волк: - А где эта школа? Отвези меня туда. Я хочу быть здоровым и сильным (кашляет)

Лиса: - Правильно, дядя Волк, все должны стремиться быть здоровыми. Я слышу, ты еще и кашляешь? Наверное много куришь.

Как же можно было так себя травить?

Как же можно себя так не любить?

Я предлагаю тебе больше не курить:

Про сигареты совсем позабыть.

Волк: - Хорошо, Лисичка – сестричка, я брошу курить. Только поскорее пойдем в «Школу здоровья». Уж сильно хочется здоровым быть.

Лиса: - Пошли, дядя Волк. (берет Волка за руку)

Раз – два, раз – два,

Быть здоровым здорово!

Учитель: - Вот видите, ребята к чему приводят вредные привычки. Что же может их заменить?

Дети: - Занятие спортом;

- Танцы;

- Рукоделие;

- Чтение;

- Занятие любым интересным и посильным делом.

5 ученик: - Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит, почему?

Коля прыгнул на два метра.

Кто ответит, почему?

Маша плавает, как рыбка.

Кто ответит, почему?

На губах у нас улыбка.

Кто ответит, почему?

6 ученик: - Может мостик сделать Шура,

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой

Мы – давнишние друзья!

7 ученик: - Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
 Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
 Здоровье свое сбережем с малых лет.  
 Оно нас избавит от болей и бед.

Учитель: - Ребята, в народе существуют много пословиц и поговорок о здоровье. Знаете ли вы, такие пословицы? Сейчас мы и проверим. Я начинаю пословицу, а вы помогите мне закончить ее:

- В здоровом теле, … (здоровый дух);

- Голову держи в холоде, … ( а ноги в тепле)

- Быстрого и ловкого … (болезни не догонят);

- К слабому и … (болезни пристают);

- Любящий чистоту - … (будет здоровым)

Учитель: - Молодцы, ребята! На этом наше занятие подошло к концу. Всем спасибо за активное участие. Берегите свое здоровье!