**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**Основная общеобразовательная школа с.Степной**

**муниципального района Хайбуллинский район**

**В здоровом теле – здоровый дух.**

 **Классный час.**

**4 класс.**

****

 **Подготовила:**

**Учитель начальных классов Супанова Зульфия Гайнулловна**

**В здоровом теле – здоровый дух.**

 **Цель:** расширить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, правильном питании; развивать знания о закаливании, различных видах спорта, воспитывать силу воли, правильное отношение к своему здоровью, целесообразно распределять свое время.

**Оборудование:** компьютер, проекционная система, презентация «Ирек Зарипов», фиточай, воздушные шары, видеоролик «Китайская балетная пара», песня «Воробьиная дискотека», фломастеры, ватман.

**Ход занятия:**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. А какой же он здоровый человек? Давайте выберем для характеристики здорового человека.

*(читаю)*

Красивый

Сутулый

Стройный

Сильный

Толстый

Ловкий

Крепкий

Бледный

Неуклюжий

Румяный

Подтянутый

Статный

Если это присуще здоровому человеку, то хлопайте. Если нет, то говорим «нет, нет, нет».

 **Постройка дерева здоровья.**

Давайте мы построим дерево здоровья.

(Один ученик стоит, а остальные вокруг него идут за ведущим, пока полностью не окружат).

 Посмотрите, какое крепкое дерево здоровья получилось. Никакая хворь его не одолеет. Великий башкирский поэт М.Карим сказал однажды «Болезнь никого не щадит – ни героя, ни убогого». Вы когда-нибудь болели? Сегодня мы поговорим на тему «В здоровом теле – здоровый дух», узнаем, почему человек болеет, кто в этом виноват и что нужно делать, чтобы не болеть. Для этого разделимся на группы. У нас будут врачи-терапевты, врачи-диетологи, психологи. поэты, художники и рекламщики, каждая группа поработает, затем сделает выступление.

*( раздаются задания, идет подготовка, затем выступления групп, учитель дополняет их)*

**1 группа. Психологи.** Задание: Рассказать о вредных привычках, которые подрывают наше здоровье.

**Учитель:** Действительно, к сожалению, почти всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Послушайте притчу о мудреце.

В далеком прошлом, когда табак начал свое распространение, это растение принесли к подножию Арарата, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старик увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курильщику в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать об этом великолепном листе. Мудрец продолжил: « Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, значит не будет спать. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой. Как собака укусит человека, если у него в руке палка? И наконец он не состарится, ибо умрет в молодости». Вот такая притча.

**2 группа. Тренеры. Задание:** рассказать, какими видами спорта можно заняться в Акъяре?

**Учитель:**

Правительство РБ и РФ уделяет большое внимание развитию спорта. 2013 объявлен годом охраны окружающей природы, ведь от чистоты природы зависит и здоровье нашего народа. Пройдут зимние олимпийские игры в Сочи в 2015г., чемпионат мира по футболу в 2018 г.

Давайте и мы с вами позаботимся о здоровье и сделаем физминутку.

*( делаем несколько танцевальных движений по «Воробьиную дискотеку»)*

**3 группа. Врачи-диетологи. Задание: Рассказать о здоровом питании и соблюдении режима дня.**

**Учитель:** Не увлекайтесь различными чипсами, кириешками, газированной водой. В книге Академии здоровья «Пить или не пить» говорится:

* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию;
* Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа;
* История кока-колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

 Лучше пить натуральные морсы, соки, фиточаи из трав нашей богатой природы Башкортостана. (пьют фиточай)

**4 группа. Рекламщики. Задание: сделать рекламу башкирскому меду.**

 **Учитель:** Башкирский мед издавна славится своими вкусовыми качествами и является для башкир предметом гордости. Без настоящего башкирского меда не обходится ни одно чаепитие. А бутерброд со свежей деревенской сметаной и медом своим вкусом затмевает все сделанные рукой человека. Лучше отказать себе в чем-то другом, но к вечернему чаю всегда иметь ходя бы одну ложку меда. В Звезном городке используют знаменитый башкирский мед в предполетной программе специалистов. Башкирский мед входил в ежедневный рацион питания членов орбитальной станции «Мир».

**5 группа. Художники. Задание: нарисовать плакат о ЗОЖ.**

**6 группа. Врачи-терапевты.** Задание: рассказать о способах закаливания.

 **Учитель:** Если человек заболел, то не сдаваться, бороться за свою жизнь. Не унывать. Автокатастрофа перевернула жизнь 17-летнего Ирека Зарипова. Грузовик буквально смял мотоциклиста. Врачи две недели боролись за жизнь юноши, спасти удалось, но придавленные шиной ноги пришлось ампутировать.

В 17 лет пришлось заново учиться жить. Ирек практически не выходил из дома, стал весить почти 100 килограммов. Но характер и упорство помогли найти смысл жизни. Спорт стал спасением для всей семьи. Ежедневные тренировки, а потом и плотный календарь соревнований вернули к жизни Ирека Зарипова.

Победы на Паралимпийских играх от Зарипова никто не требовал. Но само имя спортсмена – в переводе с башкирского означает «воля», «упорство» – настроило на максимальный результат. В канадском Ванкувере Ирек Зарипов и Кирилл Михайлов из Башкортостана на двоих завоевали больше золотых наград, чем российские олимпийцы вместе взятые. Свои победы в Ванкувере Ирек посвящает всем, как он сам сказал: «кто способствовал моему становлению, кто за меня болел — это и родители, и жена, и мой сын».

**Спортивные достижения**

• Золото — Чемпионат России 2009 года — 1 место (5 км)

• Серебро — Чемпионат мира 2009 года — 2 место

• Золото — Зимние Паралимпийские игры 2010 года — 1 место (биатлон, 2, 4 км инд. преслед)

• Золото — Зимние Паралимпийские игры 2010 года — 1 место (лыжные гонки, 15 км.)

• Золото — Зимние Паралимпийские игры 2010 года — 1 место (биатлон, 12,5 км.)

• Золото — Зимние Паралимпийские игры 2010 года — 1 место (лыжные гонки, 10 км.)

• Серебро — Зимние Паралимпийские игры 2010 года — 2 место (лыжные гонки, 1 км.)

С 2010 года — первый вице-президент Федерации физкультуры и спорта инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Просмотр презентации об Иреке Зарипове.**

Сейчас мы посмотрим видеоролик «Китайская балетная пара». Он также рассказывает о стойкости и силе духа людей, оказавшихся в непростой жизненной ситуации.

 **Просмотр видеоролика «Китайская балетная пара».**

**7 группа. Задание: Сочинить стихотворение о ЗОЖ.**

**Обобщение.** Ребята, я хочу поделиться с вами «формулой здоровья», которую вывел старец Лукьян, а ему более ста лет! Сейчас в класс полетят шары. Кому достанется шар, тот выходит к доске.

 По моей команде вы лопаете шары и достаете записки, затем прочитываете их по очереди. Итак, что у нас получилось?

« Сила, уверенность, активность, настойчивость, выносливость, оптимизм, удача, труд, спорт, закалка» - это и есть знаменитая формула здоровья старца Лукьяна.

Помните:

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым –

Эти истины не новы!