**Классный час на тему: Здоровый образ жизни.**

**Цели:**

* познакомить обучающихся с правилами здорового образа жизни;
* формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья;
* закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены;
* раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

**Оборудование:** карточки со словами, музыкальное оформление, запись на доске (правила ЗОЖ)

**Ход занятия:**

- Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

 -Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с правилами ЗОЖ (запись на доске). - - Кто знает, как расшифровывается абривиатура ЗОЖ? (здоровый образ жизни).

- А теперь отгадайте кроссворд.

Хочешь быть здоровым, сильным,

Молодым, красивым, сильным,

С атлетической фигурой?

Занимайся …. (физкультура)

1. Что же это за игра?

Побежала детвора,

Мяч гоняют, кто быстрей,

Забивают, кто ловчей. (Футбол)

1. Если выиграл ты матч

И забросил в сетку мяч,

Если выше всех прыжок,

Что получишь ты, дружок? (Приз)

1. Утром мы по распорядку

Всегда делаем …. (Зарядка)

1. Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

1. За полем он следит всегда,

Была, чтоб четкая игра. (Судья)

1. Это конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только крепче правь рулем. (Велосипед)

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня? (Коньки)

1. Не по правилам играет

Даже пусть один игрок,

Чтоб его судья поправил,

Нужно посвистеть в … (Свисток)

1. Дождик теплый и густой,

Этот дождин не простой,

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

1. Крепко натянута сетка,

Рядом стоит вратарь.

Что же это за место,

Куда направлен удар? (Ворота)

1. Мышка бегает по льду –

«Попаду, не попаду?» (Шайба).

- Вы правильно отгадали ключевое слово. Физкультура – это не только спортивные упражнения. Повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям получило название – закаливание. При закаливании организм легче противостоит холоду, свободно переносит жару. Закаленные дети меньше болеют. Они легче переносят болезни.

- Начинать закаливание можно в любое время года, но наиболее благоприятны для этого весна и лето.

- Давайте разберем основные правила закаливания: (вывешиваются на доску)

- Закаливание можно проводить воздухом и водой. Закаливание воздухом наиболее простой вид закаливания. При закаливании воздухом повышается способность организма приспосабливаться к резким переменам температуры. Закаливание воздухом должно начинаться с проветривания спальни и других комнат. Комнаты надо освежать не менее 3 раз в день. Закаливание воздухом хорошо сочетать с утренней гимнастикой, это приводит организм в бодрое состояние, подготавливает его к работе в течение дня. Закаливанию воздухом способствуют игры, прогулки, занятия во дворе. Летом хорошо ходит босиком.

Очень хорошо и благоприятно влияет на рост закаливание солнечными лучами. Но нельзя много находиться на солнце, так как можно получить солнечные ожоги.

Второй вид закаливания – обливание. В теплое время года обливание можно проводить на улице.

А самый лучший способ закаливания в летнее время – это купание в реке, море, озере.

Купаться нельзя при насморке, кашле, недомогании. Нельзя купаться вспотевшим.

Запомните! Закаливание – это самое доступное средство укрепления и сохранения здоровья.

- Следующее задание***Угадай-ка***

Эти  фрукты  не  съедобны,

Но  огромны  и  удобны.

Их  иной  спортсмен  часами

Лупит  сильно  кулаками.

***(Боксерские  груши)***

Мы  проворные  сестрицы

Быстро  бегать  мастерицы.

В  дождь   лежим,  в  мороз  бежим –

Вот  такой  у  нас  режим.

***(Коньки)***

-  Не  пойму,  ребята,  кто  вы?

Птицеловы?  Рыболовы?

Что  за  невод  во  дворе?

-  Не  мешал  бы  ты  игре!

Ты  бы  лучше  отошел,

Мы  играем  в  ***(волейбол)***

Две  полоски  на  снегу

Оставляю  на  бегу.

Я  лечу  от  них стрелой,

А  они  опять  за  мной.

***(Лыжи)***

На  квадратиках  доски

Короли  свели  полки.

Нет  для  боя  у  полков

Ни  патронов,  ни  штыков.

***(Шахматы)***

Во  дворе  с  утра  игра,

Разыгралась  детвора.

Крики:  «мимо!»,  «шайбу»,  «бей!» -

Значит  там  игра

***(хоккей)***

***-***Молодцы ребята! А теперь последнее задание. Разукрасьте картинки. Кто быстрее и лучше, тот получит приз.

- Спасибо вам за урок!

Приложение

**ПРАВИЛА**

**Здорового Образа Жизни:**

* Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;
* Правильно питайся
* Больше двигайся;
* Правильно сочетай свой труд и отдых;
* Не заводи вредных привычек

**Правила Закаливания:**

* приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;
* каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды, ходить босиком по полу, а летом по земле;
* обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро.