**Классный час по теме "Здоровый образ жизни"**

**Цель:**

* Закрепить знания детей об основах здорового образа жизни.
* В игровой форме раскрыть творческие способности учащихся.

**На интерактивной доске**

“Человек – высшее творение природы.Но для того, чтобы наслаждаться её
сокровищами, он должен по крайней мере отвечать
одному требованию: **быть здоровым**.”

А.А. Леонов.

**Учитель:**

В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нём надо с первых дней жизни. До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители. Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению не все люди это понимают. Спохватываются только тогда, когда здоровью уже причинён вред.

Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми. Сегодня наш классный час посвящён очень важному вопросу – вопросу здоровья.

Человек должен быть здоров не только физически, но и нравственно. Как говорил А.П. Чехов “В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и одежда и мысли…”.

А теперь настала пора нам всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием “Здоровье”. Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?

“Здоровье – это …” – продолжить фразу.

 “От чего зависит здоровье?”

**Учитель:** Мы начинаем путешествие по **“Морю физической тренировки”.**

Движение – это жизнь. А что же мы видим? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера. Двигательная активность сходит постепенно к нулю. Это очень вредит здоровью.

“Просмотр телепередач, ограничение подвижности”.

Учитель делит класс на две команды. Задача командам: Придумать и показать физические упражнения для:

* Людей, работающих за компьютером;
* Учеников, сидящих за партой;
* Продавца, стоящего за прилавком.

**Учитель:** А впереди цветущий прекрасный остров. Там свежий воздух и ласковое солнце. Но на этом острове есть **Вулкан вредных привычек**, который время от времени извергается и губит всё живое вокруг.

Рассказ о вредных привычках.

Ваша задача: Пантомимой изобразить борьбу с привычкой, наносящей вред здоровью:

* Курение;
* Употребление спиртных напитков;
* Употребление наркотиков.

Гимнастика для глаз –

**Учитель:** Итак, каждый человек вправе выбирать сам, как ему жить: сосуществовать с вредными привычками или вести здоровый образ жизни. И каждый кто выбирает здоровье, должен для себя завести определенный дневник здоровья

Давайте более подробно рассмотрим некоторые правила нашего дневника

Учитель: я надеюсь, что все эти правила вы будете выполнять, и это поможет вам быть здоровыми и красивыми. А сейчас давайте еще раз вспомним, что же составляет основу здорового образа жизни человека?

И пускай нашим девизом станут слова – “Мы за здоровый образ жизни!”

Всем ученикам раздаются памятки – “Дневник здоровья”