***Классный час:***

***Урок здоровья***

***«В здоровом теле – здоровый дух!»***

**Подготовил:**

**Учитель физической культуры: Сорокина А.Ю.**

**КГУ «Экономический лицей ВКО» г. Семей**

**Классный час: Урок здоровья «В здоровом теле – здоровый дух!»**

***Цели:***

1. Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья.
2. Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься спортом.
3. Воспитывать общую культуру здоровья.
4. Ознакомить детей с разновидностями физкультминуток, зарядок.

***Оборудование:***

1. Плакаты с пословицами.
2. Презентация
3. Видео ролик зарядки

Ход мероприятия

*2 слайд*

*Учитель:*

Когда мы встречаемся, мы говорим друг другу: «Здравствуйте!» Более мудрое приветствие трудно придумать, ведь мы желаем друг другу здоровья. Нет здоровья—меркнут радости жизни, уничтожается в человеке человек.

А что же такое здоровье? В этом нам предстоит разобраться.

Когда мы говорим о здоровье, только ли имеем в виду физическое состояние? А наше душевное состояние? Чувство тревоги, депрессии - можно ли сказать, что человек здоров?

Мы часто слышим: «В здоровом теле- здоровый дух»

Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми. Сегодня наш урок посвящён очень важному вопросу – вопросу здоровья, Здоровому Образу Жизни.

*Русский философ И.А. Ильин очень верно заметил:* **Здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают... Здоровье есть предначертанная Богом и угодная Ему гармония между личною природою и личным духом**.

Без достижения душевного благополучия, здоровье человека невозможно в принципе.

3 слайд

Цель здорового образа жизни — достижение гармонии тела и души, то есть — стремление не только к здоровью тела, но и к здоровью души.

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

5 слайд

А вы знали? Факторы, влияющие на здоровье:

влияние медицины, наследственность, экология, образ жизни.

Жизнь каждого человека бесценна, а его здоровье есть величайшее сокровище, перед которым всё остальное ничто!

-Здоровье, полученное в наследство от родителей, не может само по себе максимально продлить жизнь, если человек не приложит к этому усилий.  
- Охрану своего здоровья большинство возлагают на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять

**6 слайд**

Что входит в Здоровый образ жизни?.ответы учашихся

7,8,9,10,11,12 слайд

Закаливание, режим дня, активный образ жизни, чистота, хорошее настроение -положительные эмоции

13 слайд

Игра мое настроение

Правила игры ребятам предлагается по гримасничать смотря на смайлики аредложеные на слайде

1416,17,18,19,20,21,22,23,24,2,26слайд

ребусы по физической культуре

1мяч, 2ходьба, 3прыжок, 4медаль.

15 слайд

Разминка для глаз

Комплекс упражнений по схемам

А 27,30,31,32,33, слайд

Игра на внимание

Ребятам демонстрируется комплект предметов по видам спорта, нужно убрать лишний предмет на слайде

34,35,36,37 слайды

**Викторина**

Вопрос-ответ   
1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Зарядка)   
2. Если вы не соблюдаете это, то пропадет аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня)

3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон)   
4. Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (Витамины)   
5. Как называются огородные плоды и зелень, которые мы употребляем в пищу? (Овощи)   
6. Самое ядовитое вещество в табаке – это… (Табак)

7. Какую болезнь называют чумой 20 века? (СПИД)

8. Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? (Витамин С)   
9. П. Брэгг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвёртого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трёх докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода)

37,38,39,40,41,42,43,44слайд

Разминка сидя

Ребятам демонстрируется упражнения на слайдах, ведется счет учителем 3,4 повторения

45,46,47,48,49,50,51,52,53 слайд

Загадки о спорте

1.То вприпрыжку, то вприсядку  
Дети делают … Зарядка

1. Коль крепко дружишь ты со мной,  
   Настойчив в тренировках,  
   То будешь в холод, в дождь и зной  
   Выносливым и ловким. Спорт

3. Есть у нас коньки одни,  
Только летние они  
По асфальту мы катались  
И довольными остались. Роликовый коньки

4. В этом спорте игроки, все ловки и высоки.  
 Любят в мяч они играть и в кольцо его кидать.  
 Мячик звонко бьет об пол, значит, это ... Баскетбол

53 слайд

Музыкальна зарядка

Ребятам демонстрируется видео зарядку выполнение под счет учителя !

54 слайд

**Итоги урока:**

- Вам молодым, предсказано судьбой, жить в 21 веке, да и не только жить, а ещё и творить. Вершить полезные, добрые, вечные дела.

Давайте подведем итог сказанного нами, и посмотрим правила ЗОЖ., которую мы получили *(расшифровка некоторых пунктов)*

-Соблюдай режим дня!

-Умывайся и чисть зубы утром и вечером.

- Чаще убирай и проветривай комнату.

- Читай и пиши при хорошем освещении.

- Занимайся спортом и делай зарядку.

- Закаляйся.

-Мой руки перед едой, после улицы и общения с животными.

- Гуляй на улице каждый день.

- Купайся каждый вечер.

- Следи за осанкой, Держи спину ровно.

- Ешь здоровую пищу.

- Занимайся на компьютере и смотри телевизор полчаса в день.

- Ложись спать вовремя.

- Откажись от вредных привычек.

**Мы за здоровый образ жизни!!!**

***Спасибо за урок!***